

Dieta antystresowa

Wielu specjalistów zaleca, by do strategii radzenia sobie ze stresem włączyć dietę bogatą w **magnez**. Pierwiastek bierze udział w licznych procesach zachodzących w organizmie, w tym w układzie nerwowym. Jego niedobór nie tylko nasila uczucie zmęczenia i powoduje kurcze i drżenie mięśni, ale także utrudnia rozluźnienia się i zwiększa naszą podatność na stres.

<https://stronazdrowia.pl/najlepsze-produkty-bogate-w-magnez-sprawdz-co-wyberac-i-jak-sprawic-by-magnez-w-jedzeniu-byl-dobrze-przyswajalny/ar/c14-13578620>

Najwięcej magnezu znajduje się w zbożach poddanych kiełkowaniu i fermentacji, m.in. w wypiekach na zakwasie, a także w orzechach, pestkach i ziarnach. Można dostarczyć go sobie pijąc wybrane wody mineralne o wysokiej mineralizacji. Pomogą zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, co również przyczynia się do sprawnego funkcjonowania układu nerwowego. Zalecanym typem diety antystresowej, która ma udowodnione korzystne działanie, jest dieta śródziemnomorska. Produkty zawierają cały szereg składników niezbędnych dla przeciwdziałania i łagodzenia skutków stresu, m.in. związków błonnikowych, które odżywiają korzystne bakterie probiotyczne .

Stres a witaminy

W diecie osoby zestresowanej bądź tej, która stresów chce uniknąć, powinny znajdować się produkty będące bogatym źródłem witamin z grupy B - są one bowiem odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, a więc łagodzą stres, stany lękowe i depresyjne itd.

Najważniejsze antystresowe witaminy z grupy B to:

Witamina **B1** (tiamina) - znajdziemy ją w wątrobie, produktach zbożowych grubego przemiału, mięsie, roślinach strączkowych, drożdżach, orzechach, słoneczniku, rybach, owocach i warzywach.

Witamina **B2** (ryboflawina) - znajdziemy ją w wątrobie, chudych serach, migdałach, grzybach, jajach, zielonych częściach warzyw, łososiu, pstrągu, makreli, pełnoziarnistym pieczywie, małżach, roślinach strączkowych, drożdżach, orzechach i produktach mlecznych.

Witamina **B6** (pirydoksyna) - znajdziemy ją w mięsie, rybach, awokado, bananach, szpinaku, pestkach dyni, kiełkach pszenicy i orzechach.

Witamina **B12** (cyjanokobalamina) - znajdziemy ją w produktach pochodzenia zwierzęcego. Oprócz witamin z grupy B antystresowe działanie, a w zasadzie przeciwutleniające mają witaminy **A, C i E**.

