

 Tomasz Kobosz, 2014-07-16 01:02

7 zdrowych produktów spożywczych, które pomagają opanować stres



Thinkstock/GettyImages

Nie licząc nieszczęśników, którzy ze stresem nie radzą sobie w ogóle, każdy z nas ma zapewne jakiś sposób na redukcję nieprzyjemnego napięcia i jego destrukcyjnego wpływu na organizm. Często praktykowaną metodą jest sięgnięcie po słodką przekąskę. Istnieją jednak znacznie zdrowsze sposoby.

Nie licząc nieszczęśników, którzy ze stresem nie radzą sobie w ogóle, każdy z nas ma zapewne jakiś sposób na redukcję nieprzyjemnego napięcia i jego destrukcyjnego wpływu na organizm. Często praktykowaną metodą jest sięgnięcie po słodką przekąskę. Istnieją jednak znacznie zdrowsze sposoby.

Naukowcy z Harvard School of Public Health obliczyli, że w sytuacjach stresowych 39 proc. ludzi sięga po dodatkowy posiłek. Zwykle są to słodkie, ciastka lub inne produkty, które powodują szybki i wysoki wzrost poziomu glukozy we krwi (np. chipsy). Efekt jest błyskawiczny, ale nie utrzymuje się długo. Masywny wyrzut insuliny powoduje, że glikemia gwałtownie obniża się, powodując zwiększone wydzielanie adrenaliny – jednego z głównych hormonów stresu. W efekcie czujemy się jeszcze gorzej, niż w punkcie wyjścia, co zwykle prowadzi do poszukiwania kolejnego słodkiego „pocieszacza”.

Można jednak inaczej. Istnieją bowiem produkty spożywcze, które mogą pomóc nam zapanować nad stresem (a także zapobiec spadkom nastroju) w sposób może mniej błyskawiczny, ale na dłuższą metę znacznie skuteczniejszy i bez porównania zdrowszy. Oto kilka propozycji:

1. Łosoś – ta smaczna ryba jest bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3. Hormon stresu – kortyzol – ma działanie przeciwzapalne, dlatego jego stężenie we krwi rośnie zawsze, gdy gdzieś w naszym ciele toczy się proces zapalny (nie zawsze mamy tego świadomość). Kwasy tłuszczowe omega-3 pomagają organizmowi szybciej uporać z zapaleniem, a więc przyczyniają się pośrednio do zmniejszenia się poziomu hormonu stresu. Badania pokazały także, że kwasy omega-3 podnoszą nastrój i sprzyjają podejmowaniu zachowań społecznych.

[caption id="attachment_46562" align="alignnone" width="620"] Fot. Thinkstock / Getty Images