



Gourmet Express
386 likes · 17 talking about this

Like

Message



<https://www.facebook.com/tugourmet>

ALIMENTOS QUE AYUDAN A RELAJARSE

Comer para calmarse

Una buena música puede ayudar a serenarse pero también, hay ciertos alimentos que tienen la propiedad de ayudar al cuerpo a relajarse. De hecho, muchos de ellos son recomendados para pacientes bipolares o para quienes sufren algún trastorno de ansiedad.

1. Según Franci Cohen, nutricionista certificada y fisióloga, esa es la razón por la que muchos se quedan dormidos después de comer: Algas marinas, legumbres, lácteos, semillas y nueces contienen triptófano, una especie de aminoácido, que es esencial para promover la liberación del neurotransmisor serotonina, involucrado en la regulación del sueño.

2. Banana, soya, zapallo, sésamo y aguacate

Posee L-tirosina, un aminoácido que previene los ataques de ansiedad, asegura la experta. “En un estudio clínico se demostró que también reduce el estrés y los niveles generales de ansiedad, en aquellas personas que sufren de ese desorden”. Sin embargo, no se recomienda tomar L-tirosina con otras medicaciones por sus efectos cola.

3. Arándanos (blueberries)

Según el Dr. Fabrizio Manzini, autor de “The power of self-healing”, estos súper alimentos ayudan a prevenir la demencia y las enfermedades cardíacas. Además, combaten el daño de la membrana celular y retrasan el envejecimiento. Y ayudan a producir más dopamina, involucrada en la memoria, coordinación y el bienestar.

4. Cerezas

Las cerezas frescas (no las envasadas) tienen alto porcentaje de melatonina, explica el Dr. Mancini, “una hormona que ayuda a normalizar los ciclos del sueño. Además, la melatonina actúa como antioxidante, protegiendo las membranas de las células del daño”. Como si fuera poco, combaten el cáncer y los tumores de hígado.

5. Batatas (sweet potatoes, en inglés)

Entre otras propiedades, promueven la digestión y estimulan la circulación. También, ayudan a relajar los músculos que rodean las arterias, permitiendo que la sangre circule por todo el cuerpo, agregó la experta Jackie Keller.

6. Naranjas

Según el Doctor Fabrizio Manzini, no sólo ayudan a reducir la presión arterial y los niveles de cortisol, sino que además, la vitamina C, ayuda a calmarse y relajarse. Incluso, algunos expertos creen que el mismo proceso de pelar la naranja puede ayudar a relajarse a las personas muy nerviosas.

7. Grano entero

Según la Clínica Mayo, los productos con granos enteros, como las pastas o los panificados, no sólo son buenos para el corazón, también tienen un efecto “calmante en el cerebro”. Aumentan la serotonina, el químico asociado con “sentirse bien”. Esto aleja el estrés y nos hace sentir más “controlados”.