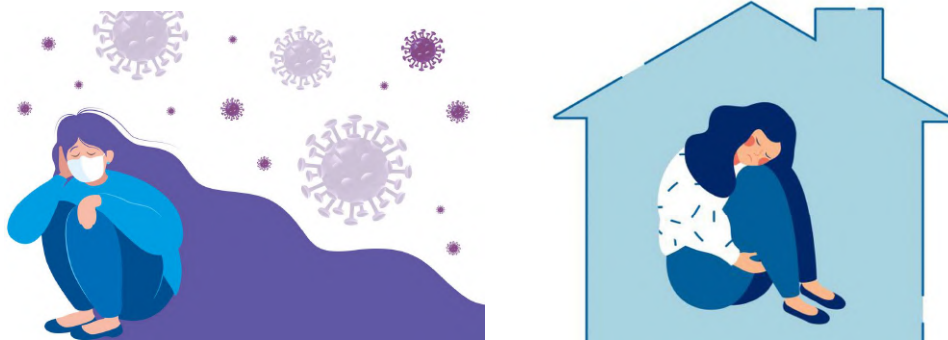


Cardápio contra a ansiedade... Interessou?!

Boletim
Nutricional

Segundo a OMS, o Brasil já era o país mais ansioso do mundo mesmo antes do coronavírus, milhões de brasileiros convivendo com o transtorno. Atualmente, a situação piorou, já que a pandemia mudou a rotina de milhões de pessoas.



Algumas pessoas não sabem, mas o que comemos em nosso dia a dia também influencia para o agravamento ou para a melhora dos sintomas da ansiedade. Pensando nisso, segue algumas dicas para te ajudar nesse momento delicado que estamos vivendo!

Ômega 3: A suplementação dessa gordura, diminuiria a ansiedade ao reduzir as concentrações de citocinas, substâncias consideradas pró-inflamatórias. Os ômega-3 e 6 facilitam as atuações dos neurotransmissores como a serotonina, que cria a sensação de bem-estar. **Fontes:** Linhaça, óleos vegetais, azeite de oliva, peixes de água fria como atum, sardinha e salmão.



Triptofano: Esse aminoácido essencial é precursor da serotonina, sendo que pessoas com concentrações normais da substância têm menos episódios de ansiedade. Aposte também em carboidratos complexos, como os cereais integrais que estabilizam os níveis de insulina e deixa o triptofano mais disponível no sangue. Fontes: Banana, leite integral, feijão, chocolate amargo, peixes, aves, abóbora.

Gabriela Cavaca
NUTRICIONISTA

Cardápio contra a ansiedade...

Interessou?!

Magnésio: A enzima que converte o triptofano em serotonina é dependente desse mineral, sua presença ajuda a acalmar os nervos. Fontes: Cereais e grãos integrais, abacate, nozes, castanhas, amêndoas e vegetais folhosos.



Gabriela Cavaca
—•—•—•—•—•—•—
NUTRICIONISTA