

Aliments saludables per combatre l'ansietat

02/12/2021

Igual que hi ha aliments i begudes capaces d'estimular el sistema nerviós, com la cafeïna, teïna, sucre i additius, entre altres, existeixen els aliments que produeixen tot el contrari, ajudant a disminuir o controlar aquests episodis d'ansietat.

Aliments relaxants

El ritme frenètic de les capitals, els treballs, els embussos o els col·legis ens generen moments de nervis, estrès i ansietat, en els quals a més el cos ens demana aliments com la xocolata, el cafetó, les galetes o algun assalt a la fleca o brioixeria, i sucumbim a aquest error amb facilitat. És precisament en aquests moments quan hauríem de recordar-nos de quins són els aliments relaxants.



Seguir una bona dieta amb [aliments saludables](#) [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml>] no sols ajuda a sentir-nos bé físicament, sinó també psicològicament. Triar uns certs grups d'aliments que continguin vitamina B, omega 3, magnesi i triptòfan, ens poden ajudar a calmar l'ansietat.

Omega 3: sardines, salmó i nous

L'omega 3 és un àcid gras insaturat capaç de millorar les funcions cognitives, sobretot la seva resposta enfront de l'estrès o la concentració. Un consum òptim d'omega 3 podria ser capaç de reduir els símptomes de l'ansietat.

Els àcids grassos omega 3 els trobem presents en diversos grups d'aliments:

- **Peix blau.** Es coneix com a peix blau aquell que nutricionalment té més greix. Els més rics en omega 3 serien la tonyina, les sardines i els seitons. Els segueixen de prop el verat i el salmó.
- **Llavors.** La xia i el lli són fonts d'omega 3 i ambdues també ajuden al trànsit intestinal. Una altra llavor seria el cànem amb molta més proteïna que les anteriors.
- **Fruita seca.** En aquest grup destaquen les nous amb diferència. Per sota trobem les pipes de gira-sol i els festucs.

Vitamina B: fruita seca, cereals integrals, ous i llegums

Les vitamines del grup B són necessàries per al sistema nerviós, per tant, poden ajudar a millorar l'estat mental i reduir l'ansietat.

En el cas de la vitamina B6 potència l'energia i l'estat d'ànim; la vitamina B12 redueix la fatiga i regula l'estat d'ànim correctament, disminuint episodis d'irritabilitat i nerviosisme; la B3 aporta sensació de benestar i felicitat; la B1 i B9 ajuden a combatre l'estrès.

Tenir coberts els nivells adequats de vitamina B, podria alleujar els símptomes visibles de l'ansietat. De manera que hem d'incloure en la nostra dieta els [llegums](#) [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00003.xml], especialment els cigrons, pèsols i llenties; cereals integrals o civada, que ajuda a relaxar el sistema nerviós; carn, destaca la carn de boví amb més vitamina B12 que les altres; peix; ous, en concret el rovell, on trobem una font de vitamina B; i finalment, fruita seca com festucs, ametlles, nous i castanyes.

Proteïnes: carn, ous, peix i llegums

Els grups d'aliments rics en proteïnes d'alta qualitat són la carn magra, els ous, el peix, els llegums, la fruita seca i la llet. Tots ells són essencials per combatre l'estrès i l'ansietat, gràcies a la sensació de sacietat que aporten les proteïnes per més temps.

A més, tot aquest grup d'aliments conté triptòfan, un aminoàcid essencial que ajuda a disminuir [l'insomni](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00012.xml], l'estrès i l'ansietat. És capaç també de produir serotonina, l'hormona de la felicitat o melatonina, l'hormona que regula els cicles del somni.

Antioxidants: nabius, maduixes i mores

Els antioxidants intervenen en la producció de serotonina en el cervell. Per això, els aliments rics en antioxidants naturals són perfectes per millorar l'estat d'ànim i baixar els nivells d'estrès.

Moltes [fruites i hortalisses contenen antioxidants](#) [

https://workplace.caprabo.com/*shared/.content/notícies/escola-de-cuina/*nutricion/347-8-alimentos-antioxidantes-que-ha-en-la-teva-cuina], però posem l'ull a les antocianines, un antioxidant cel·lular que atorga aquest color vermell, lila o blau a les fulles i fruites. Tots els aliments amb aquest color característic com raïm, prunes, cireres, magranes, maduixes, mores o nabius són relaxants i prevenen estats depressius.

Magnesi: avocat i plàtans

El magnesi és un mineral que aporta nutrients essencials per al correcte funcionament del cos. Entre tantes funcions també col·labora amb els mecanismes que ens porten a la relaxació muscular, per la qual cosa, sens dubte pot ser efectiu per calmar l'ansietat, l'insomni i la inquietud.

La fruita amb més magnesi que trobem seria l'avocat que, a més, és ideal per fer-nos sentir millor gràcies al seu nivell de vitamina B. El plàtan és una altra de les fruites més rica en magnesi, a més de ser una font d'energia saludable és un bon relaxant muscular i del sistema nerviós.

En les verdures de fulla verda com els espinacs, bledes o carxofes també és present el magnesi.

Vitamina C: taronges i kiwis

La vitamina C es necessita sobre manera en situacions estressants, perquè les fruites, en general, gràcies a la vitamina C i el seu sucre saludable regulen l'hormona de l'estrès, calmen l'ansietat i les ganes de consumir altres aliments dolços.

Les millors fonts de vitamina C són les taronges, kiwi, pebrot vermell, mango, pinya, i altres fruites i verdures com el bròcoli, les maduixes i els tomàquets.

Pren nota de tots aquests aliments saludables per combatre l'ansietat i inclou-los en la teva dieta diària des de [capraboacasa](http://www.capraboacasa.es) [<http://www.capraboacasa.es>]!