

ماکارونی بخورید تا استرس نگیرید



ماکارونی بخورید تا استرس نگیرید متخصصان تغذیه می‌گویند مصرف کربوهیدرات‌ها باعث می‌شود که مغز، سروتونین بیشتری تولید کند؛ ماده‌ای که از آن به عنوان آرامبخش طبیعی بدن یاد می‌شود. آیا می‌دانستید غذاهایی وجود دارند که باعث کاهش استرس‌تان می‌شوند؟ متخصصان تغذیه هلندی می‌گویند، مصرف کربوهیدرات‌های مرکب بهتر از انواع ساده آن است چون با سرعت کمتری هضم می‌شوند. این ماده در غذاهایی مثل غلات سبوس‌دار صبحانه، نان، نان جو و به ویژه انواع پاستا و ماکارونی وجود دارد. از طرفی مطالعات نشان م

متخصصان تغذیه می‌گویند مصرف کربوهیدرات‌ها باعث می‌شود که مغز، سروتونین بیشتری تولید کند؛ ماده‌ای که از آن به عنوان آرامبخش طبیعی بدن یاد می‌شود.

آیا می‌دانستید غذاهایی وجود دارند که باعث کاهش استرس‌تان می‌شوند؟

متخصصان تغذیه هلندی می‌گویند، مصرف کربوهیدرات‌های مرکب بهتر از انواع ساده آن است چون با سرعت کمتری هضم می‌شوند.

این ماده در غذاهایی مثل غلات سبوس‌دار صبحانه، نان، نان جو و به ویژه انواع پاستا و ماکارونی وجود دارد.

از طرفی مطالعات نشان می‌دهد مصرف مرکبات، اسفناج، انواع ماهی به ویژه سالمون، چای سیاه، پسته و بادام، آووکادو و شیر نیز به کاهش سطح هورمون‌های استرس منجر می‌شوند.

اگر به فکر سلامت اعصاب‌تان هستید و می‌خواهید از شر استرس‌های روزمره خلاص شوید، همه این مواد غذایی را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید.