

Conoce los alimentos que te ayudarán a mantener sanos cuerpo y mente

En los momentos de zozobra en que se vive es normal que muchos sean los que hayan acudido a ingerir alimentos demás cuando son atacados por la ansiedad o el estrés, sin embargo, si no se tiene en cuenta ciertos factores se puede llegar a arruinar la figura o incluso la salud.

Avena

Un alimento beneficiará a tu salud y figura porque es rica en hidratos de carbono complejos que ayudan a que se libere la serotonina, una sustancia encargada de controlar los estados anímicos del cuerpo reduciendo el estrés y la ansiedad.

Pistachos

Contribuye con una cantidad mínima de grasas y que también regula los valores de sangre y de azúcar haciéndolos los estados emocionales más estables y llevaderos.

Vitamina C

Excelente no solo por sus complementos vitamínicos sino también por su bajo costo en el mercado, tales cítricos son una buena opción al momento de ingerir este suplemento: La guayaba, naranja, toronja y el kiwi, ayudan al fortalecimiento del sistema inmunológico y regulan el colesterol.

Pescado

Es rico en ácidos grasos omega 3 y sus propiedades antioxidantes ayudan a combatir los sistemas de estrés que sufre el organismo, por ejemplo: en la espalda o los hombros que es donde se empiezan a sentir las presiones este alimento somatiza esas áreas.

Con información de: Noticiero Venevisión.