

Aliments Anti-Stress

<"xml encoding="UTF-8?>

Chacun sait que ce que l'on mange peut influencer l'humeur. Certains aliments, consommés avec modération, pourraient avoir un effet calmant en nous aidant à mieux gérer notre stress au quotidien. Il est possible de se calmer les nerfs et d'être plus serein en intégrant ces aliments dans notre assiette.

.Essayez-les pour devenir totalement zen! En voici les meilleurs



Grains entiers .1

Les grains entiers – pain complet et certaines céréales du matin comme les flocons de son et le blé en filaments – sont riches en sélénium, un sel minéral qui calme l'anxiété et redonne de l'entrain. Un psychologue américain rattaché au ministère de l'Agriculture, James G. Penland, a confirmé ceci par une étude sur un groupe d'hommes : ils se sont sentis moins anxieux, plus confiants, surtout ceux qui avaient le moral à zéro

Aliments réconfortants .2

Quand vous vous sentez perdu, savourez des aliments qui ont pour vous des connotations plaisantes, suggère Brian Wansink, qui enseigne le marketing à l'Université de l'Illinois. Son étude met en lumière le fait que certains aliments font resurgir des souvenirs. «Ma mère avait coutume de nous en servir » est une petite phrase qui revient souvent. Un conseil : votre mère ne craignait peut-être pas autant le gras qu'on ne le fait de nos jours. Utilisez des menus !santé

Le lait .3

En plus de fortifier les os, le calcium stabilise la tension et détend les vaisseaux sanguins. Ainsi aide-t-il vos artères à résister aux dommages que lui font subir des hormones de stress comme l'adrénaline et le cortisol. La tasse de lait chaud au coucher demeure un classique. Elle fournit d'un seul coup une bonne dose de calcium (300 mg) et les éléments nutritifs qui contribuent à son absorption

Les poissons gras .4

Riches en oméga 3 comme la sardine, et le saumon, ces poissons contribuent à la santé cardiovasculaire, immunitaire, hormonale et émotionnelle. Les acides gras oméga 3 sont des super aliments aussi bénéfiques pour les yeux que pour le cerveau. Les poissons gras sont pleins de vitamines B5, B9 et B12, toutes efficaces contre la nervosité et la fatigue

Le brocoli .5

Riche en bêta-carotène, vitamine C et potassium, le brocoli contient également une bonne dose de calcium, d'acide folique, de sélénium et de fibre. Il protège par ailleurs du cancer et des crises cardiaques

L'abricot .6

L'abricot particulièrement sec est une excellente source de bêta-carotène et de potassium. Sa teneur en fer aide à lutter contre la fatigue et les infections. A choisir des fruits frais ou secs de culture biologique autant que possible

L'épinard .7

En plus d'être une bonne source de bêta-carotène, l'épinard est riche en B6, en acide folique, en fer et en potassium. Il contient aussi de la vitamine C, du calcium, du magnésium, de la

.(vitamine K et de la lutéine (substance antioxydante qui protège les yeux

L'amande .8

Riche en gras mono-insaturé reconnu pour réduire le cholestérol, l'amande a une bonne teneur en vitamine E et en calcium. Cet aliment est donc bénéfique pour la santé du cœur et la pression artérielle. Les amandes contiennent aussi de la vitamine B2

Les noix et les fruits secs .9

Noisettes et raisins secs sont d'excellentes sources de vitamines du groupe B, de magnésium et de sélénium. Les raisins secs ont une teneur élevée en fer, en calcium, en magnésium, en phosphore, en potassium, en cuivre et en vitamines B1 et B6

Le bleuet .10

Le bleuet est une bonne source de vitamine C et de substances antioxydantes. Il est riche en potassium nécessaire au bon fonctionnement du système nerveux et du rythme cardiaque. Le bleuet est également connu pour ses propriétés contre le diabète et l'hypercholestérolémie

Les céréales et le riz brun .11

Comme la plupart des céréales à grains entiers, le riz brun est riche en fibres et en vitamines B. Il est également une bonne source de potassium, de calcium et de fer. Les céréales procurent pour leur part une énergie qui dure longtemps et détiennent des vertus apaisantes

Les légumineuses .12

Elles sont riches en vitamines B et en magnésium, deux alliés dans votre lutte contre le stress.
Alors stockez votre garde-manger de lentilles, d'haricots, de fèves et/ou de pois chiches et
.essayez d'en manger deux à trois fois par semaine

La banane .13

Ce fruit est un super aliment pour le système nerveux. La banane est truffée de vitamines A et B et procure 20% de l'apport quotidien en vitamine C. La banane est aussi pleine de minéraux, dont du fer, du calcium, du potassium, du cuivre et du magnésium. Elle se digère facilement et
.donne un petit goût sucré idéal pour le coup de barre de fin d'après-midi

La levure de bière .14

Elle est idéale pour combattre la fatigue, la déprime, les troubles nerveux de la peau ou de la digestion, ainsi que les maladies infectieuses. Elle est pleine de vitamines, de minéraux et d'oligoéléments qui aident à combattre le stress

Le chocolat noir .15

Riche en magnésium et en sérotonine, le chocolat noir est parfait pour doper notre humeur. Il
.est préférable de le choisir à 70% minimum de cacao

Le miel .16

Il est une excellente source de vitamines et est riche en flavonoïdes qui sont des antioxydants.

Le miel stimule aussi le renouvellement des cellules, combat la fatigue et le stress, renforce les défenses immunitaires et possède des propriétés antibiotiques et anti-inflammatoires. Son goûт sucré et doux vous apaisera, en plus de vous procurer de l'énergie