Alimentos que aliviam o estresse

NUTRICIONISTA: AMANDA TORRES

CRN: 29035

O vilão

- O estresse: risco a saúde psicológica e física das pessoas. (cortisol, inflamação, etc)
  - Um dos grandes fatores desencadeantes da insônia.
  - Contexto pandêmico: transtornos mentais, sofrimento psíquico e alterações do sono constituem fatores de risco para doenças crônicas e doenças virais, além de influenciar a adoção de comportamentos relacionados à saúde.
- Stress, depressão → busca alimentar

A felicidade está no prato e no movimento

- Nutrição → saúde física e mental
- Emoções X Comida
- Doenças crônicas, depressão, esquizofrenia = inflamação sistêmica leve crônica
- Alimentação / estrutura cerebral (hipocampo)
- Atividade física e a liberação de "felicidade"

Vale a pena saber que...

- Quem consome Verduras, frutas, grãos sem processar, peixes e mariscos, têm risco de depressão de 25% a 35% mais baixo.
- A má hidratação, o consumo de álcool, de cafeína e o hábito de fumar podem precipitar e estimular os sintomas de "ansiedade".
- Picos altos de açúcar "podem imitar de uma crise de ansiedade a um ataque de pânico" (agitação seguido por alteração fome, fadiga e humor). Dopamina – vício
- "Os períodos prolongados de jejum, em que são gerados estados hipoglicemiantes — caracterizados pela diminuição dos níveis de açúcar no sangue —, podem simular sintomas de depressão".

Melhora do quadro	Piora do quadro
Dieta mediterrânea	Dieta hipercalorica
Dieta variada	Açúcar excesso
Omega 3 e 6	Produtos ultraprocessados e comida rápida
Vit B6, B12, B9, folato	Deficiência de nutrientes
Triptofano	Obesidade
Zinco e magnesio	Comer rápido, atenção desviada, Jejum,
Vit D	Excesso café, chás escuros e alcool

Alimente seu cérebro

- (Mg^{2+}): banana, beterraba, amêndoas, gergelim, abacate, quiabo e nozes, cacau
- Zinco: carne vermelha, leite e derivados, amêndoas, castanha de caju e feijões
- Triptofano: cacau, aveia, banana, peixes, laticínios, abacate, tofu, grão de bico, mel, amêndoas, semente girassol castanha caju, nozes, entre outros
- Ômega 3 e Ômega 6: (ingestão) peixes de água fria como o salmão, arenque, cavala, sardinha e atum, além das carnes e óleos de soja e girassol
- Vitaminas do complexo B, com enfoque principalmente à Vitamina B6 (piridoxina), Vitamina B9 (ácido fólico), e Vitamina B12 (cobalamina).: principalmente as fontes de proteínas animais como carne bovina, suínos, peixes, aves e ovos, além disso também estão presentes nas leguminosas, hortaliças e frutas.
- Vit. D: peixes, gema de ovo, leite, óleo de fígado de bacalhau, cogumelos, além da suplementação

Alimente seu cérebro

- Vegetais folhosos escuros como couve e rúcula, são ricos em ácido fólico, que auxilia na liberação de serotonina no organismo.
- Alface diminui os níveis de estresse por ser rico em lactucina.
- Frutas ricas em vitamina C como laranja, acerola e limão, ajudam a regular a produção de cortisol, conhecido como hormônio do estresse.
- Peixes e frutos do mar, oleaginosas são ricos em ômega 3, selênio e vitamina B12, que irão colaborar com a produção de neurotransmissores e reduzir a ansiedade e o cansaço, respectivamente

Vamos inventar?

















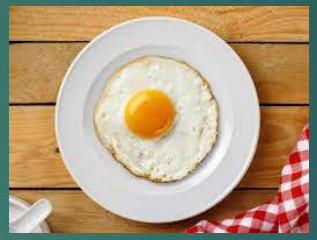
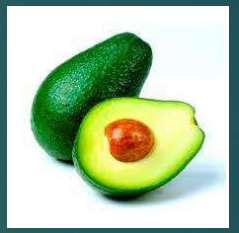




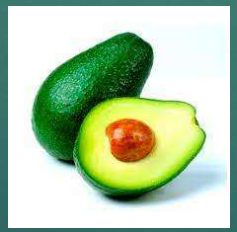











Vamos variar o arroz de todo dia?

- Índice glicêmico → tempo de liberação da glicose. Energia.

Arroz com quinoa e sementes, mandioca ralada Tapioca, inhame ralado, couve flor arroz, pão farinha 100% integral, pães caseiros de forno ou frigideira. Fontes de proteína e Gorduras podem reduzir o índice glicêmico: Tapioca comum com queijo e frango desfiado por exemplo.



REDUZA O ACÚCAR!!



Que tal?

- Bolo rápido de banana com chocolate: 2 bananas amassadas + 1 ovo inteiro + 1 clara + 1c chá de essência de baunilha + ¾ de xic de farinha de aveia ou de arroz + 1c sopa de óleo + ½ xic de algum adoçante de sua preferência + 1C sopa de fermento e chocolate amargo picado → forno 20min.



- Toasts variados: abacate com ovo, cogumelos com queijo, hommus...
- Pão de batata rápido: batata cozida + farinha de arroz + Amido de milho ou polvilho doce + gergelim + sal + azeite. Bolinhas e sanduicheira, frigideira, forno...
- Smooties: abacate com banana congelada e coco ralado. Banana congelada com semente de girassol e manga...

Que tal?

- Melhor requeijão da vida! 1 inhame pequeno cozido + ¼ Xic de azeite + 1 xic de castanha de caju (de molho na noite anterior) + ¼ a ½ xic de água (põe aos poucos para consistência desejada) + 1 col café de sal + 1 col de sopa de Levedura nutricional (sabor de queijo e nutrientes anti estresse)

- Maionese verde de semente de girassol: ½ xic de semente de girassol +1/3 de xic de água + ¼ xic de azeite ou óleo (canola, Linhaça aproveite os nutrientes) + Suco de 1 limao + ½ dente de alho + 1 xic de salsinha e cebolinha + sal e pimenta a gosto

Que tal?

- Mousse de abacate com cacau: ½ unidade de abacate + 150ml de leite de coco + 3 colheres de sopa de cacau em pó. Modo de preparo: junte tudo no liquidificador e bata até emulsionar. Distribua em recipiente e leve para refrigerar.
- Bolo de banana com aveia e uvas passas: 4 bananas macias em pedaços + 1 xic de óleo + 2 xic de aveia em flocos sem glúten + 1 xic de uvas passas escuras + 2 colheres de fermento químico + canela em pó para polvilhar. Modo de preparo: bata os pedaços de banana com os ovos e o óleo no liquidificador até triturar bem. Despeje sobre os demais ingredientes misturados em uma tigela, mexendo até incorporar. Disponha em uma forma de bolo inglês, ou de sua preferência, untada com óleo. Asse em forno médio preaquecido (180°C) por cerca de 30 minutos ou até dourar. Desenforme morno, polvilhe com canela e deixe esfriar.

Importante!

- Cérebro → importante é a diversidade e a harmonia entre os nutrientes. (Genética, predisposição)

- Uma mensagem importantíssima à população é que melhorar a dieta por si só não irá curar os transtornos mentais. Profissionais habilitados. Tratamento multidisciplinar



Fonte: ASBRAN e SCIELO