

Salute

12/09/2016

Stress da rientro? I 'super-cibi' che fanno bene all'umore

di Redazione InformaSalus.it

CATEGORIE: Salute , Alimentazione

L'**alimentazione** può aiutare a risollevare l'umore al rientro dalle ferie e in vista dell'autunno.

I funghi, le mandorle, le biette, gli anacardi, le uova, gli spinaci, il fegato, il cacao, il cefalo (muggine), i cereali integrali e i legumi. Sono

questi i '**super-cibi**' che possono aiutare la ripresa perché ricchi di un amminoacido essenziale, il triptofano, utile per sintetizzare la serotonina, nota anche come "ormone del buonumore".



Alcuni alimenti, come le mandorle, possono aiutare la ripresa dopo le ferie

A fornire alcuni consigli per affrontare al meglio il **rientro dalle vacanze** è la biologa-nutrizionista Viviana Acclavio, Collaboratrice Studio ABR.

È consigliato **dormire** un numero adeguato di ore, da sette a otto per notte, e anticipare di dieci minuti la sveglia al mattino per dedicarsi alla colazione.

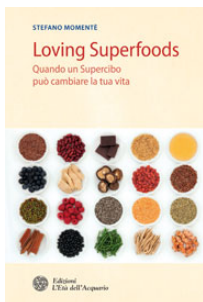
Essenziale è poi l'**idratazione**: è importante ricordarsi di bere acqua e consumare frutta e verdura di stagione, mentre per quanto riguarda gli alcolici è meglio limitarli il più possibile per aiutare fegato e reni a depurarsi.

A tavola per **condire gli alimenti** è preferibile l'olio extravergine di oliva, con poco sale, meglio se iodato, e optando invece per le spezie, come rosmarino, timo, maggiorana, melissa, origano, menta, fonti di vitamine e composti fenolici contro l'invecchiamento cellulare.

È poi importante mangiare due-tre volte a settimana il pesce, principale fonte alimentare di omega 3, che contiene anche ferro, zinco, rame. È essenziale anche **masticare correttamente**, perché mangiando lentamente e aumentando il numero di masticazioni, introduciamo meno calorie e aumentiamo il senso di sazietà. È consigliato inoltre fare il pieno di vitamina A, E, C, zinco e selenio per contrastare i malanni della stagione che ci aspetta.



Prodotto Consigliato



Loving Superfoods. Quando un Supercibo può cambiare la tua vita

Stefano Momentè

Ricchi in vitamine, sali minerali, amminoacidi essenziali e proteine, acidi grassi e antiossidanti, i Superfoods sono alimenti che hanno un enorme potenziale nutritivo e di guarigione. Si mangiano possibilmente crudi – ad esempio frullati o in aggiunta alle pietanze – affinché tutti i nutrienti in essi contenuti agiscano con la massima efficacia. Ma anche cotti rimangono eccezionali e sono graditi... [Continua »](#)

Pagine: 200, Tipologia: Libro cartaceo, Editore: L'Età dell'Acquario Edizioni

16,00 €

Disclaimer

Le informazioni contenute in questo articolo sono puramente divulgative. Tutte le eventuali terapie, trattamenti o interventi energetici di qualsiasi natura che qui dovessero essere citati devono essere sottoposti al diretto giudizio di un medico. Niente di ciò che viene descritto in questo articolo deve essere utilizzato dal lettore o da chiunque altro a scopo diagnostico o terapeutico per qualsiasi malattia o condizione fisica. L'Autore e l'Editore non si assumono la responsabilità per eventuali effetti negativi causati dall'uso o dal cattivo uso delle informazioni qui contenute. Nel caso questo articolo fosse, a nostra insaputa, protetto da copyright, su segnalazione, provvederemo subito a

rimuoverlo. Questo sito non è da considerarsi una testata giornalistica in quanto non viene aggiornato con una frequenza costante e prestabilita. Gli articoli prodotti da noi sono coperti da copyright e non possono essere copiati senza nostra autorizzazione

© Informasalus.it - 2010 Cronolibri P.I. 04406140287