

## **Por Pedro Morais**

A Coordenação de Nutrição da Secretaria de Saúde de Olinda dá a dica para uma alimentação mais adequada que possa auxiliar no combate ao estresse nesse tempo de distanciamento social, em decorrência do Novo Coronavírus.

O cardápio deve ser rico em alimentos com propriedades que ajudam a controlar a ansiedade e aumentam a sensação de bem-estar, humor e reduzir a ansiedade.

### ☐ Alimentos Ricos em Vit B

- A vitamina B está presente em alimentos como alface, abacate, amendoim, castanha, nozes e cereais integrais, que incluem pão integral, arroz e macarrão integral, e aveia.
- As vitaminas do complexo B agem na produção de energia no organismo e ajudam a melhorar o funcionamento do sistema nervoso, auxiliando a relaxar.

### ☐ Alimentos Ricos em Triptofano

- Os alimentos ricos em triptofano ajudam a combater o estresse porque aumentam a produção de serotonina, um hormônio fabricado no cérebro que dá uma sensação de bem-estar e ajuda a relaxar.
- O triptofano pode ser encontrado em alimentos como banana, chocolate amargo, cacau, aveia, queijo, amendoim, frango e ovo.

## ☐ Legumes e Frutas

- Legumes e frutas são ricos em vitaminas, minerais e flavonoides, que são substâncias com alto poder antioxidante e que contribuem para reduzir a pressão arterial, ajudando a relaxar e combater o estresse.
- Os principais alimentos desse grupo que ajudam a evitar o estresse são maracujá, wiki, laranja, cereja e vegetais verdes escuros, como couve, espinafre e brócolis.

## ☐ Alimentos Ricos em Ômega 3

- O ômega-3 pode ser encontrado em alimentos como atum, salmão, sardinha, sementes de linhaça e de chia, nozes e gema de ovo.
- Ele é um tipo de gordura boa que ajuda a reduzir a inflamação no organismo e controlar os níveis de cortisol, o hormônio do estresse.

## ☐ Chá de folha de Maracujá

- Mais do que o fruto em si, as folhas de maracujá ajudam a relaxar e combater o estresse por serem ricas em alcaloides e flavonoides, substâncias que ajudam a acalmar o sistema nervoso e relaxar os músculos, além de funcionarem como analgésico.
- Tomar 1 xícara de chá de folhas de maracujá à noite ajuda a melhorar a respiração, acalmar os batimentos cardíacos, prevenir enxaquecas e combater a insônia, o que favorece o relaxamento necessário para ter uma boa noite de sono

## Nutricionistas de Olinda indicam alimentação para combater o estresse e a ansiedade nessa época de pandemia | 3

É importante lembrar que para obter os efeitos benéficos de redução do estresse e da ansiedade, esses alimentos devem ser consumidos com regularidade dentro de uma prática de alimentação saudável. Além disso, deve-se evitar o consumo de alimentos ricos em gorduras, açúcar, frituras e alimentos processados, como salsicha, bacon, biscoito recheado e caldo de carne em cubos.