

## 7 THỰC PHẨM 'ĐẨY LUI' STRESS

Những thực phẩm dễ tìm như quả bơ, bột yến mạch, quả cam hay sữa ít chất béo không chỉ giúp phụ nữ có làn da đẹp mà còn đẩy lui được stress.

Quả hạnh nhân, óc chó, hồ trăn

Một nắm các loại quả trên hằng ngày giúp bạn có thêm

Những thực phẩm dễ tìm như quả bơ, bột yến mạch, quả cam hay sữa ít chất béo không chỉ giúp phụ nữ có làn da đẹp mà còn đẩy lui được stress.

Quả hạnh nhân, óc chó, hồ trăn

Một nắm các loại quả trên hằng ngày giúp bạn có thêm nhiều vitamin E, một chất chống oxy hoá khiến hệ miễn dịch khỏe mạnh. Ngoài ra, quả hạnh nhân chứa các vitamin nhóm B giúp cơ thể bạn thoải mái, vui vẻ ngay cả những lúc căng thẳng liên tục. Quả hạnh nhân, hồ trăn và quả óc chó còn giúp giảm huyết áp cả lúc nghỉ ngơi hay căng thẳng.

Quả bơ

Sau thời gian căng thẳng, bạn đừng bỏ qua quả bơ nhé vì nó có thể giúp bạn làm giảm sự điên cuồng hay điên rồ bộc phát mỗi khi bị stress nặng nề đấy. Quả bơ có chứa nhiều chất béo, kali có thể làm giảm huyết áp.

Sữa ít chất béo

Sữa ít chất béo hay sữa không kem cũng là thức uống hữu hiệu chữa chứng mất ngủ và bồn chồn. Sữa có nhiều canxi có thể làm giảm co thắt các cơ và làm dịu căng thẳng.

Một ly sữa cũng có thể làm giảm căng thẳng với những triệu chứng lo lắng và khó chịu. Phụ nữ uống bốn ly sữa ít chất béo mỗi ngày có nguy cơ giảm cơn đau trước kỳ kinh hơn 46 % so với những phụ nữ chỉ uống một ly sữa mỗi ngày.

Bột yến mạch

Carbohydrate có nhiều trong bột yến mạch làm cho não sản xuất nhiều serotonin, một hợp chất phân bố rộng trong các mô, đặc biệt trong tiểu cầu máu, thành ruột và hệ thần kinh.

Khi cơ thể hấp thụ các hợp chất carbohydrate chậm, thì có nghĩa là serotonin cũng ít sản sinh, do đó bạn khó vượt qua được stress. Điều này sẽ đem lại cảm giác "thư thái" cho não bộ.

Ngoài ra, ăn các loại hoa quả, thực phẩm giàu carbohydrate giúp tăng lượng serotonin trong cơ thể, giúp giảm căng thẳng, lo âu, mệt mỏi.

Nên ăn trái cam thường xuyên để giảm căng thẳng. Ảnh: corbis

## Quả cam

Các chất dinh dưỡng có trong trái cam là nguồn vitamin C dồi dào. Nếu ăn trái cam đều đặn hằng tuần, bạn sẽ cảm thấy ít áp lực hơn. Vì cam giúp nồng độ cortisol (hormon stress) trở lại bình thường nhanh hơn.

Ngoài ra, vitamin C có trong trái cam giúp tăng cường hệ thống miễn dịch. Nếu không có cam, bạn có thể thay thế bằng những trái cây tương đương như quýt, bưởi.

## Cá hồi

Axit béo omega-3 là kẻ thù số một của hormon stress. Một nghiên cứu y khoa năm 2003 vừa được công bố trên tạp chí Diabetes & Metabolism cho thấy, chế độ ăn uống giàu acid béo omega-3 sẽ giúp sản xuất nhiều cortisol và adrenalin từ geysering - một hợp chất phân bố rộng trong các mô, đặc biệt trong tiểu cầu máu, thành ruột và hệ thần kinh.

Acid béo omega-3 còn có tác dụng bảo vệ tim bạn tránh các cơn đau tim bất thường. Một điều cần chú ý là không nên sử dụng các loại cá trên đã được chế biến sẵn, vì có thể acid béo omega-3 đã mất đi trong quá trình chế biến.

## Rau bina

Magiê có nhiều trong rau bina (còn gọi là rau chân vịt hay cải bó xôi) đã được kiểm chứng giúp bình tĩnh trở lại nếu như bạn mất bình tĩnh, nôn nóng. Các khoáng chất có trong rau bina giúp giảm căng thẳng tối ưu giữ cho cơ thể bạn ở trạng thái thoải mái.

Bạn nên ăn rau bina thường xuyên thì sẽ nhận đủ lượng magiê cần thiết. Nếu không, điều này có thể gây ra chứng đau đầu và đau nửa đầu khiến bạn cảm thấy mệt mỏi. Chỉ cần một bát rau bina mỗi ngày là đủ. Nếu không bạn có thể thay thế bằng rau diếp.