

Publicidade

*Voucher limitados. Necessário gerar um voucher para cada modalidade (POP e Comfort).

15% OFF* EM 3 VIAGENS POR MÊS DE 99 POP E/OU 99 COMFORT

CLUBE 99

FAÇA MAIS PAGUE MENOS

Clique e confira

ISOLAMENTO

Quais alimentos podem ajudar na redução da ansiedade

Professora de Nutrição dá dicas para evitar o sentimento durante o período de confinamento

01/04/2020 - 17h42min



Triptofano, presente na banana e em outros alimentos, pode ajudar a reduzir a ansiedade

Livia Stumpf / Agencia RBS

Vivenciada por grande parte da população, a situação incomum, repleta de restrições, imposta pelo **coronavírus** é um prato cheio para alimentar a **ansiedade**. Por outro lado, uma saída para afugentar essa aflição pode estar, justamente, entre uma garfada e outra. É que alguns alimentos podem contribuir para reduzi-la.

Para isso, Sônia Alscher, professora de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), recomenda a já tão falada alimentação saudável e equilibrada. Isto é, aquela isenta ou com pouquíssimos alimentos **ultraprocessados**:

LEIA MAIS

Como lidar com o estresse e a ansiedade diante do coronavírus



Confira as regras de ouro para manter o bem-estar no isolamento social



— Eles contêm uma série de componentes aditivos que conferem paladar e fazem ativar ainda mais nosso sistema de recompensa.

No rol dos alimentos benéficos para o período de confinamento, a docente indica aqueles ricos em triptofano, aminoácido essencial para síntese da serotonina, neurotransmissor responsável, entre outras coisas, pela sensação de bem-estar. São eles: banana, salmão e sardinha — tanto em lata, quanto fresca.

— Claro que a *in natura* é sempre melhor, mas a enlatada é uma opção para ter na despensa em nossos tempos de quarentena — fala.

Além deles, Sônia lembra que é fundamental manter o consumo regular de fibras, que contribuem para a microbiota intestinal, intimamente relacionada com a síntese de neurotransmissores.

— A manutenção da microbiota saudável regula também a imunidade e a saúde cerebral, por isso comer muita fibra. Temos fibras nas frutas, nos legumes, feijões e cereais integrais. Elas devem ser ingeridas todos os dias — indica.

Na hora de organizar as refeições diárias, lembre-se de incluir de três a quatro porções de legumes e verduras de todas as cores, três porções de frutas, três porções de laticínios (iogurte, leite, queijo branco), carnes e ovos.

LEIA MAIS

Mais vegetais, menos carnes: como funciona a dieta dos flexitarianos



Cinco hábitos que você deve mudar hoje para ter uma vida melhor



— Um pedaço de carne por dia e, de preferência, que três vezes na semana seja peixe. Ovo, eu aconselho um por dia.

Arroz integral, pão integral e farelo de aveia são opções de cereais integrais a serem acrescentados, enquanto feijão, ervilha, lentilha e grão de bico podem ser usados como fonte de proteínas vegetais.

Atenção para o comportamento

Fora o cuidado com aquilo que vai para o prato, outra dica da professora é atentar para o comportamento. Sônia lembra que muitas vezes descontamos na comida frustrações e outros sentimentos, como tristeza e ansiedade.

Assim, ela sugere que se aproveite esse período de menos agitação para ter uma compreensão maior dos sinais do corpo.

— Quando vier o impulso, o indivíduo pode pensar: estou com fome ou estou com vontade? Se for fome, importante é comer devagar, mastigando bem e prestando atenção no alimento. Podemos começar a nos educar para perceber se comemos por fome ou ansiedade — ensina.

[Quer saber mais sobre o coronavírus? Clique aqui e acompanhe todas as notícias, esclareça dúvidas e confira como se proteger da doença.](#)

Mais sobre:

RECOMENDADOS

Links promovidos por taboola

<p>Schüler-Antworten, die Lehrern zum Wahnsinn treiben</p> <p>Heroes unserer Kindheit</p>	<p>Policiais rodoviários do Vale do Taquari entregam...</p>	<p>19 Dinge, die man nicht auf eBay Kleinanzeigen...</p> <p>Gliga</p>
<p>Armandinho fará show ao vivo no Instagram de GaúchaZH na noite...</p>	<p>Entdecke hohe Rendite in der Krise mit uns.</p> <p>Pegasus Development</p>	<p>Ajude-se na quarentena GaúchaZH</p>

COMENTÁRIOS

0 comentários Classificar por

Plugin de comentários do Facebook

Publicidade

Fique bem.

#JUNTOSCONTRAOVÍRUS

MAIS LIDAS

- "Fechamento excepcional e temporário", diz Eduardo Leite sobre novo decreto publicado nesta quarta-feira**
- Moro errou ao citar como exemplo caso de detento no RS**
- Marchezan decreta calamidade pública e prorroga medidas de restrição em Porto Alegre até 30 de abril**
- Por que a curva de novos casos de coronavírus no RS está se acentuando**
- Governo do RS decreta fechamento do comércio para todos os municípios até 15 de abril**

RECOMENDADOS

- Jetzt spielen durch die Zeitalter reisen.**
Forge Of Empires - Free Online Game
- Falta de ar é sintoma de crise de ansiedade e da covid-19; saiba diferenciar | GaúchaZH**
- 8 Flaschen Top-Rotwein: Nur jetzt für nur 39,90 €**
ehronia
- ACM-RS oferece conteúdos para cuidar do corpo, mente e alma durante isolamento | GaúchaZH**
- Banknote zu 30 Jahren Deutscher Einheit aus echtem Gold**
MDM Deutsche Münze

Links promovidos por taboola

RECEBA GRATUITAMENTE O MELHOR DE GAÚCHAZH E-MAIL E MANTENHA-SE SEMPRE ATUALIZADO.

ENVIAR >

Publicidade

Para conter o contágio da COVID-19, o Diário Gaúcho comunica: