

anna88858060 / August 11, 2014 03:34PM

[十種紓壓的超級食物](#)

[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Men/Happy-Man-Eating-Bowl-Of-Fruits.jpg[/img]

慢性壓力會影響你的食慾，可能降低食慾或使人更餓，但不論是哪一種，你都需要健康的有機食物而非藥物來紓壓。很多人有壓力時會更傾向吃炎性垃圾食品，但是將這些含有化學物質、糖分、氫化油和空熱量的食物吃下肚只會增加更多的慢性壓力。

以下便提供十種紓壓的超級食物作為參考：

1. 黑巧克力：黑巧克力含鎂，有助於緩解情緒緊張；也含有能振奮情緒的西奧溴；購買時慎選來源，有機的生巧克力最佳。
2. 杏仁：富含維生素 B2 和 E，兩種營養素都能在情緒緊張時增強免疫系統，每天吃幾顆就很有幫助。
3. 菠菜：富含可以調節皮質醇、促進情感幸福的鎂，一天一杯菠菜便提供了每日所需的 40%。
4. 火雞：火雞高含量的色氨酸能讓腦部釋放血清素，幫助鎮定心神和睡眠。
5. 燕麥：燕麥也促進了腦部的血清素。
6. 地瓜：富含纖維、β胡蘿蔔素和其他促進免疫力的抗氧化物，能打擊炎症並給予心靈平穩、寧靜之感。
7. 優格：富含鈣、抗氧化物和酸中和劑，有機的較佳，市售優格充斥著不好的成分。
8. 蘆筍：壓力已被證實與低水平的葉酸有關，蘆筍富含大量葉酸，一杯的份量即可提供每日所需的 2/3。
9. 酪梨：富含壓力剋星－維生素 B，也富含可降血壓的鉀和單元不飽和脂肪酸。
10. 藍莓：富含抗氧化物和維生素 C 的這種低糖水果可減壓，身體也需要維生素 C 和抗氧化物來幫助修復和保護細胞。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\\_buzz002791.html\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002791.html)NaturalNews[/[url](#)]

---