

Les aliments anti-stress

Tout d'abord, il faut que vous fassiez le point sur les causes de votre stress. Ce ne sont pas les aliments qui vont vous détendre et résoudre le problème ou l'origine de votre stress. Il n'existe pas d'aliments miracles contre le stress mais seulement quelques aliments à privilégier.

Les aliments riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments sont des atouts pour éviter le surmenage, la fatigue générale et donc le stress.

C'est le cas de la majorité des fruits et légumes pour les minéraux tels que le potassium, le magnésium, le calcium. La vitamine C et les antioxydants permettent également de maintenir un état de forme général.

Consommés crus, ils gardent d'autant plus leurs propriétés car certaines vitamines sont détruites à la chaleur.

Les fruits secs sont également source de vitamines et minéraux et peuvent contribuer à couvrir les besoins de l'organisme.

Egalement, les céréales complètes (pain complet, riz complet, pâtes complète,...) sont plus riches en vitamines et en minéraux que les féculents dits « blancs » comme la baguette, le riz blanc, les pâtes, blanche, la farine type 55.

De plus, vous pouvez désormais trouver facilement dans les rayons des magasins, la levure de bière qui est un véritable concentré de vitamines, d'oligo-éléments et de minéraux. Saupoudrée dans vos salades, elle se révèle un remède efficace contre la fatigue.

Et n'oublions pas l'aliment tant convoité par les français, le chocolat. Sa forte teneur en magnésium en fait un aliment anti-stress non négligeable. Mais attention à ne pas en abuser au risque de déséquilibrer votre alimentation.

Pour terminer, il est important de rappeler qu'une hygiène de vie et une alimentation équilibrée au quotidien reste tout de même une des meilleures précautions pour éviter la fatigue générale au long terme et par conséquent le stress !