

# CALMA NOIVA! Conheça agora alguns alimentos que combatem a ansiedade pré-nupcial



**CALMA NOIVA! Conheça agora alguns alimentos que combatem a ansiedade pré-nupcial.**

Está difícil manter a calma para o grande dia? Fique calma! Saiba que existem alguns alimentos que contêm aminoácidos e vitaminas essenciais, que atuam diretamente diminuindo o estresse, combatendo a ansiedade e aumentando os níveis de serotonina, responsável pelo bem-estar e pelo relaxamento.

**BANANA:** Experimente consumir a banana aquecida no micro-ondas, cortada ao meio e com um pouco de canela por cima; Apesar de ser considerada uma fruta supercalórica para quem está de dieta, os nutrientes da banana valem todo o prazer de conquistar um pouco mais de energia para consumi-la. O primeiro deles é o triptofano, substância precursora da serotonina, o famoso hormônio do bem-estar que fica em falta durante os momentos em que a ansiedade toma conta. Em duas bananas do tipo prata, temos 146 miligramas dele, uma quantidade considerada significativa.

A banana também é uma excelente fonte de potássio – 100 gramas de banana tipo prata têm 358 miligramas do mineral. Além de ser um nutriente essencial para o funcionamento dos músculos, sempre recomendado para quem tem câibras, ele também ajuda a

facilitar os processos de neurotransmissão e das sinapses nervosas, que estão diretamente relacionados aos mecanismos da ansiedade.

**CHOCOLATE:** O chocolate é rico em flavonoides, um tipo de antioxidante que favorece a produção de serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar e que melhora o humor, reduzindo a sensação de ansiedade, segundo nutricionistas. O recomendado são 30 gramas de chocolate por dia. E de preferência ao chocolate amargo, bem menos calórico e mais rico em flavonoides.

**ESPINAFRE:** O espinafre contém folato (ácido fólico), que é uma potente vitamina antidepressiva natural. De acordo com especialistas, ele combate a ansiedade, pois quando está em baixas concentrações no organismo também diminui os níveis cerebrais de serotonina. Além disso, segundo um estudo da Universidade da Califórnia, o cérebro consome muita energia para funcionar e isso resulta na sobra de resíduos químicos oxidantes. É neste momento que alimentos, como o espinafre, começam a trabalhar para eliminar as substâncias em excesso, “desenferrujando” o cérebro.

**CARNES E PEIXES:** Eles são a melhor fonte natural de triptofano, aminoácido que em conjunto com a vitamina B3 e o magnésio produzem serotonina. Além disso, as carnes e peixes contêm outro aminoácido chamado taurina. Esta substância aumenta a disponibilidade de um neurotransmissor chamado GABA, que o organismo usa para controlar fisiologicamente a ansiedade. Sendo assim nutricionistas recomendam diariamente em relação às carnes consumir de 1 a 2 porções, dê sempre preferência às carnes brancas e magras.

Ficar ansiosa às vésperas do casamento é a coisa mais natural do mundo. Afinal, junto com o turbilhão de emoções há uma centena de detalhes que precisam ser vistos e revistos para que tudo saia perfeito.

Portanto manter uma dieta saudável é fundamental. Evite alimentos gordurosos, não apenas pelas calorias, mas pela difícil digestão, principalmente perto da data do casamento; Consuma mais alimentos de fácil digestão como saladas, sopas leves e carne magra. Assim, você se sente mais leve e com mais disposição para o grande dia.

[Mariel M. Marra](#)