

Alimentos que debe evitar si tiene ansiedad o depresión.

Publicado el: 24-08-2022

Hemos hablado pocas veces sobre esto, pero yo creo que es importante para entender cómo pueden influir los alimentos que tomamos en la ansiedad que tenemos.

Zumo de frutas

La fibra en la fruta entera te llena y ralentiza la forma en que tu sangre absorbe energía. Sin esa fibra, solo está bebiendo agua azucarada nutritiva que puede entusiasmarlo rápidamente y deprimirlo con la misma rapidez. Eso puede dejarlo hambriento y enojado, "hambriento". Eso no ayudará a la ansiedad y la depresión. Come tu fruta entera. Cuando tengas sed, bebe agua.

Refresco normal

No hay victoria para ti aquí: tiene todo el azúcar de los jugos de frutas que aumenta la sangre sin nada de la nutrición. Las bebidas azucaradas como los refrescos también tienen un vínculo directo con la depresión. Si se le antoja un refresco, pruebe con agua mineral con un chorrito de jugo. Le dará una solución burbujeante sin demasiadas cosas que no necesita.

Refresco de dieta

Sin azúcar, así que no hay problema, ¿verdad? No exactamente. Es posible que no tenga el choque de energía que conlleva tener demasiada azúcar, pero los refrescos de dieta pueden deprimirlo. De hecho, podría hacerte sentir más deprimido que su primo azucarado. Demasiada cafeína que tienen muchos refrescos también puede ser mala para la ansiedad.

Aderezo 'ligero'

Es posible que sepa evitar algunos aderezos y adobos preenvasados cargados de azúcar, que a menudo se enumeran como "jarabe de maíz con alto contenido de fructosa". Pero, ¿qué pasa con los aderezos "light" o "sin azúcar"? Muchos obtienen su dulzura del aspartamo, un edulcorante artificial relacionado con la ansiedad y la depresión. Revisa los ingredientes o, mejor aún, haz tu aderezo en casa desde cero.

Salsa de tomate

En su mayoría son tomates, ¿verdad? Pues sí, y azúcar, mucha azúcar. Cuatro gramos por cucharada, para ser exactos. Y las cosas "light" pueden tener edulcorantes artificiales que podrían estar relacionados con la ansiedad y la depresión. Pruebe la salsa de tomate casera en su lugar. ¿Quieres una pequeña patada? Añade un poco de pimienta de cayena.

Café

Si no estás acostumbrado, la cafeína que contiene puede ponerte nervioso y nervioso. También podría estropear tu sueño. Tampoco ayuda la ansiedad o la depresión. La abstinencia de cafeína también puede hacerte sentir mal. Si cree que le causa problemas, elimine la cafeína de su dieta lentamente. Si te parece bien o bebes café descafeinado, el café puede ayudarte a sentirte menos deprimido.

Bebidas energizantes

Pueden causar ritmos cardíacos extraños, ansiedad y problemas para dormir. Esto se debe a que no siempre es fácil saber los altísimos niveles de cafeína ocultos en ingredientes como el guaraná. Estas bebidas a menudo también tienen mucha azúcar o edulcorantes artificiales. Bebe

agua si tienes sed. ¿Quieres un golpe de azúcar? Come una pieza de fruta.

Alcohol

Incluso un poco puede arruinar tu sueño. No descansar lo suficiente puede aumentar la ansiedad y causar depresión. Demasiados ZZZ pueden causar aún más problemas. Dicho esto, un trago podría calmar tus nervios y hacerte más sociable. Eso puede ser bueno para tu salud mental. La clave es la dosificación: una bebida al día para las mujeres y dos al día para los hombres es el límite.

Crema

Es el azúcar, ¿verdad? Bueno, sí, pero eso no es todo. También está cargado con alrededor de 2 gramos de "grasas trans" por porción. Están relacionados con la depresión. A veces llamados "aceites parcialmente hidrogenados", también se encuentran en alimentos fritos, masa de pizza, pasteles, galletas y galletas saladas. Revisa tus etiquetas. Si come grasa, que sea del tipo "bueno" que obtiene de alimentos como el pescado, el aceite de oliva, las nueces y el aguacate. Esos pueden levantar tu estado de ánimo.

Salsa de soja

Este es solo para personas sensibles al gluten. Además de panes, fideos y pasteles, también se encuentra en alimentos preenvasados como la salsa de soja. Si eres sensible al gluten, puede causar ansiedad o depresión. También puede hacerte sentir lento y no estar en tu mejor momento. Revise las etiquetas y trate de mantenerse alejado.

Alimentos procesados

Si come mucha carne procesada, comida frita, cereales refinados, dulces, pasteles y productos lácteos altos en grasa, es más probable que esté ansioso y deprimido. Una dieta llena de granos integrales ricos en fibra, frutas, verduras y pescado puede ayudarlo a mantenerse en una quilla más equilibrada.

Donuts

Todos los amamos, y los pequeños obsequios de vez en cuando pueden mejorar su estado de ánimo. Pero para que lo sepas: las donas tienen todos los tipos incorrectos de grasas, harina blanca como la nieve con poca fibra para retrasar la absorción y mucha azúcar agregada. Entonces, si es necesario, conviértalos en un placer, no en una rutina.

Fuente: <https://netsaluti.com>