**Семь полезных продуктов, которые нужно употреблять в условиях стресса**

Невозможно уйти от того факта, что стресс окружает нас повсюду. На рабочем месте в образе требовательного начальника, дома, когда нарастает финансовое давление, и в семье, когда заботы о детях берут свое. Он способствует выбросу гормона кортизола, который со временем вызывает недостаток сна, воспаление в организме и потенциально может привести к хроническим заболеваниям и усталости.

Хорошее питание оказывает огромное влияние на снижение воздействия стресса на ваш организм. Поэтому жизненно важно включить в свой рацион следующие продукты:

Спаржа

Она богата фолиевой кислотой, которая поддерживает здоровье сердца и имеет очень большое значение для вашего благополучия, если вы страдаете от перенапряжения и тревоги. Спаржа станет прекрасной закуской с ветчиной или копченым лососем, а также отличным дополнением к любому основному блюду.

 Авокадо

Они содержат множество полезных веществ, но особенно богаты фолиевой кислотой, успокаивающими витаминами группы В и лютеином, который является антиоксидантом, защищающим здоровые клетки. Авокадо можно добавлять в салаты, смузи или есть в качестве закуски.

Ягоды

Несмотря на высокое содержание витамина С, ягоды также имеют высокий уровень аминокислот, которые защищают клетки и сохраняют ваше здоровье. Также известно, что витамин С  борется со стрессом, делая чернику, малину и клубнику успокаивающей смесью, когда жизнь трудна.

Ромашковый чай

Ромашка известна своими успокаивающими свойствами, особенно при попытке заснуть. Одна чашка и отсутствие отвлекающих факторов за десять минут до сна расслабит ваше тело и мозг и поспособствует хорошему сну. В то время, когда вы спите, ваши клетки омолаживаются, а мозговой туман рассеивается.

Устрицы

Низкий уровень цинка связан с перенапряжением и беспокойством, и, поскольку человеческое тело не хранит цинк, важно потреблять его каждый день, особенно во время стресса. Дюжина устриц содержит рекомендуемую дневную норму цинка.

Овес без глютена

Большая миска овса не только успокаивает ваш разум, но и стимулирует выработку серотонина в мозге. Именно серотонин заставляет вас чувствовать себя хорошо и помогает бороться с напряжением. Начните свой день с тарелки овсяных хлопьев, чтобы поднять себе настроение.

Хорошее питание не излечит от стресса, но уменьшит его воздействие на организм, сделав вас сильнее и лучше подготовленным к тому, чтобы справляться с любыми жизненными проблемами.