

# Veja quais alimentos podem interferir no humor e causar bem-estar

Certas frutas, verduras, legumes e ingredientes têm a capacidade de influenciar o humor das pessoas, causar bem-estar e também afetar a qualidade de vida: são os chamados alimentos funcionais. Alguns alimentos ingeridos em certas situações do dia a dia, além do valor nutritivo, podem trazer também outros benefícios para a saúde.

Segundo a nutricionista Tânia Rodrigues, a ansiedade faz com que a pessoa fique mais compulsiva por comida e logo queira atacar um chocolate ou algum alimento calórico. No entanto, ela mostrou que comer uma castanha, amêndoas ou até mesmo um sanduíche de atum podem ajudar a diminuir a ansiedade porque contém selênio, elemento que provoca a sensação de relaxamento.

No caso de estresse, a recomendação é comer alimentos com vitamina C, que ativam o funcionamento da glândula adrenal, regulam a produção de cortisol e têm poder antioxidante que combate os radicais livres. Por isso, é ideal ingerir laranja, goiaba e kiwi para manter os níveis de cortisol e regular o estresse. Além da alimentação, a prática regular de atividade física também pode ajudar.

Além de diminuir o estresse, a vitamina C também é utilizada para suplementação de mulheres que querem engravidar, como mostrou o ginecologista José Bento. Ela ajuda a aumentar a fertilidade, preparar a gravidez e também influencia para que a gestação seja saudável.

Para situações de desânimo, a combinação de glicose e triptofano é perfeita para causar a sensação de bem-estar. Nesse caso, a nutricionista mostrou que consumir cerca de 25 gramas de chocolate ao leite pode acalmar, assim como o doce de leite e o iogurte. No entanto, é extremamente importante dosar o consumo desses alimentos, que são muito calóricos e podem até causar depressão e ainda mais desânimo se ingeridos em excesso.

O chocolate também ajuda as mulheres que estão na TPM, momento que ficam muito mal humoradas. Segundo o ginecologista José Bento, existe também a suplementação de vitamina B6 e magnésio que amenizam os sintomas antes da menstruação. O magnésio, inclusive, é o elemento indicado nas situações de mau humor e está presente em alimentos como a castanha de caju e o gergelim.

Alguns alimentos podem ajudar também a soltar o intestino, como os probióticos e as fibras solúveis. O melhor exemplo de alimento probiótico é o iogurte, que ajuda no funcionamento intestinal, contribui para a defesa do corpo e evita também que determinadas bactérias causem problemas ao órgão. Já as fibras solúveis são os alimentos dos probióticos e deixam o intestino saudável; segundo a nutricionista Tânia Rodrigues, o iogurte pode ser misturado com pêra, maçã e aveia para melhorar ainda mais seu efeito.

Todos os alimentos que podem influenciar no humor e melhorar a qualidade de vida em certas situações são extremamente fáceis de serem encontrados nos supermercados e também são baratos. Como

reforçaram os especialistas, no entanto, apesar dos benefícios trazidos por esse consumo, é importante sempre ter moderação e ingerir esses alimentos sem exageros, para que os efeitos não sejam contrários.

**Fonte: G1**