# 스트레스에 좋은 먹을거리

## 1.요구르트

저지방 요구르트에는 신체가 기분을 좋게하는 신경전달 물질을 분비하는 데 필요한 단백질과 칼슘이 풍부합니다.
여기에 스트레스를 없애는 항산화제와 면연력을 향상시키는 비타민 C가 많이 함유된 신선한 베리를 첨가해 먹으면 더욱 좋습니다.

## 2.고구마

달고 맛있는 고구마에는 낙관적인 생각을 증진시키는 영양소인 카로티노이드와 섬유질이 풍부하게 들어있습니다. 특히 고구마는 혈당을 상승시키지 않으면서  단맛을 느끼게 합니다.

## 3.카레

카레에 고추와 시금치 등 채소를 섞어 요리한 채소 카레를 먹고 나면 몸이 포근해 집니다.
카레에 있는 커큐민은 스트레스에 대항하는 뇌의 중요 부위를 보호하는 작용을 합니다.
또 시금치에 들어있는 마그네슘은 긴장으로 인한 두통을 완화시킵니다.

## 4.녹차

녹차에 들어있는 아미노산인 테아닌은 압박감 속에서도 평온함을 유지하는 데 도움이 된다는 연구결과가 있습니다. 또한 녹차에는 카페인도 들어있어 집중력을 높여줍니다.

## 5.견과류

호두와 피스타치오, 잣, 캐슈 등 견과류와 호박씨 같은 씨앗에는 섬유질과 항산화제, 불포화지방산이 풍부해 혈압을 낮추는 효능이 있습니다. 호두에 들어있는 오메가-3 지방산은 우울증을 감소시키는 효능이 있으며 캐슈와 아몬드에 들어있는 셀레늄은 기분을 좋게 합니다.