

# DIETA SAUDÁVEL PARA ADMINISTRAR A ANSIEDADE SOCIAL

## FOLHA DE INFORMAÇÕES

conquersocialanxiety.com

Uma dieta saudável é essencial para manter o bem-estar físico e mental, e pode desempenhar um papel crucial na redução dos sintomas de ansiedade social. Alimentos processados, açúcar e cafeína podem piorar os sintomas de ansiedade e perturbar o sono, exacerbando a ansiedade social.

Uma dieta mediterrânea rica em alimentos integrais como frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras é recomendada para pessoas com ansiedade social. Este tipo de dieta fornece ao corpo nutrientes essenciais, vitaminas e minerais que ajudam a regular o humor, os níveis de energia e melhorar o bem-estar geral.

Alimentos que demonstraram ter um efeito positivo na ansiedade incluem ácidos graxos ômega-3, como o salmão e outros peixes gordurosos, carboidratos complexos, como grãos integrais, e alimentos ricos em magnésio, como vegetais de folhas verdes e amêndoas.

Além disso, estudos demonstraram que o consumo de alimentos probióticos, como iogurte, kefir, chucrute e miso, pode ter um impacto positivo na redução dos sintomas de ansiedade. Os probióticos são bactérias benéficas que vivem em nosso intestino e desempenham um papel crucial em nossa saúde mental e emocional. Consumir alimentos probióticos pode ajudar a melhorar a saúde intestinal, impulsionar o sistema imunológico e regular a liberação de neurotransmissores, como a serotonina e a dopamina, que estão envolvidos na regulação do humor e dos níveis de ansiedade. Embora mais pesquisas sejam necessárias para entender completamente a relação entre probióticos e ansiedade, incorporar alimentos ricos em probióticos à sua dieta é uma maneira simples e eficaz de potencialmente melhorar sua saúde mental em geral.

Ficar hidratado bebendo muita água também é crucial para o bem-estar geral e mental.

É importante notar que as necessidades dietéticas individuais podem variar, por isso é recomendado falar com um médico antes de fazer qualquer grande mudança na dieta.



alimentos processados  
açúcar  
cafeína



dieta Mediterrânea  
alimentos probióticos  
hidratar