

BUSCAR EN EL CANAL

Noticias

- Portada
- Cuidate
- Siéntete Bien
 - Terapias
 - Tratamientos
 - Cuidados
- Moda
- Ponte Guapa
- Cuidate
 - Dietas y Nutrición
- Tu Casa
- Pareja y Sexo
 - Padres
- Horóscopo
- Foros
- Chat
- El Reto

¡Siéntete Bien!

La dieta de la felicidad II

Para esquivar enfermedades

Los antioxidantes también son la clave para evitar el daño celular, que además del envejecimiento es acusante de enfermedades tan graves como el cáncer de piel o ciertas patologías cardiovasculares. Existen más de 200 enfermedades ligadas a desequilibrios entre antioxidantes y radicales libres. Entre ellas, además del cáncer, están las cataratas, la degeneración muscular asociada a la edad y ciertos problemas articulares. El tabaco, el alcohol y la polución aceleran la producción de radicales libres.

Alimentos. Además de todos los citados en el apartado del envejecimiento, también son sustancias antioxidantes el selenio (pipas de girasol, pescado y ajo), el zinc (moluscos, carnes magras, cereales frutos secos) y el magnesio (frutos secos, cereales y legumbres). La coenzima Q10, un antioxidante que se utiliza mucho en cosmética, es una sustancia que produce el cuerpo a partir de alimentos como el pescado azul, carne, hígado, aceite de soja o cacahuetes.

Cómo los tomos. Toma entre 3 y 4 raciones de pescado semanales y añádele moluscos a la pasta y ensaladas. Acompaña algunas de tus comidas con una rebanada de pan integral con semillas.



lo que se traducirá en el aspecto de tu piel, tu pelo y hasta tu olor corporal.

Alimentos. La fibra se encuentra fundamentalmente en cereales, legumbres, frutas y verduras con piel, frutos secos y ciertas algas como el agar-agar. Entre los alimentos diuréticos: apio, alcachofas, uvas, sandía, melocotón, salvia, etc.

Cómo lo tomo. La fibra debe incorporarse progresivamente a la dieta hasta alcanzar más o menos los 30 g diarios. Al menos dos veces por semana toma legumbres. Puedes añadir agar-agar (lo venden en sobres con el nombre de Pronagar) a tus platos o postres. Alterna pasta, arroz y galletas normales con las versiones integrales. Toma regularmente infusiones de salvia y añade apio a tus ensaladas. Bebe mucha agua para potenciar los efectos beneficiosos de estos alimentos.

¡Arriba las endorfinas!

Además de alimentarnos, la comida tiene el maravilloso poder de hacernos sentir bien a través del paladar. Privarse de comer ciertos alimentos no sólo es un castigo innecesario sino un bien que dejarnos de hacerle a nuestro cerebro, ya que ciertos alimentos tienen el poder de hacernos liberar endorfinas, las "hormonas de la felicidad". Cuando el cerebro segrega endorfinas inmediatamente nos sentimos relajados, satisfechos y contentos. Esto puede conseguirse sencillamente con un par de onzas de chocolate, una porción de pastel, una loncha de jamón ibérico, una exquisita fruta, una rebanada de pan con aceite de oliva y azúcar o un plato bien cocinado. En general el azúcar es el alimento que tiene un efecto más poderoso sobre nuestro cerebro. Pero cada persona tiene sus propios alimentos organolépticos, es decir, agradables para todos los sentidos por su aspecto, su olor, su textura y su sabor.

Alimentos. Entre los alimentos más placenteros están, cómo no, el chocolate. Una o dos onzas diarias no te aportarán calorías apreciables y sí mucho bienestar. La miel, las ostras, las fresas, los yogures, el pan recién hecho, el café, los frutos secos... son alimentos a los que a casi todos nos cuesta renunciar. Pero en esta categoría entran los alimentos que cada uno prefiere.

Cómo lo tomo. Si tu capricho preferido es muy calórico, limita la cantidad que tomas o déjalo para los fines de semana. Pero no lo excluyas de tu dieta, te hará sentir ansiedad y acabarás comiéndote el doble. Busca el momento más adecuado para tomarlo (después de ir al gym, antes de acostarte, cuando salgas a cenar...) y date el gustazo.

PUBLICIDAD

mestic

life is pure

SOY:

BUSCO:

SU REGIÓN:

Con foto: