يؤثر ارتفاع هرمونات التوتر سلباً على الصحة، إما عبر إضعاف المناعة وزيادة قابلية الإصابة بالأمراض، أو عبر تحفيزها المفرط مسبباً أمراض المناعة الذاتية والالتهابات. وللتغلب على ذلك، ينصح بتناول أطعمة غنية بفيتامينات A و C و E، لما لها من خصائص مضادة للأكسدة تعزز المناعة وتقلل الالتهاب. يوجد فيتامين A في زيت كبد السمك وصفار البيض (مع مراعاة التوازن مع بيتا كاروتين الموجود في الفواكه الصفراء والبرتقالية)، وفيتامين C في الحمضيات، البروكلي، والتوت، وفيتامين E في الجوز، والحبوب، والأفوكادو. إضافة هذه الأطعمة للرجيم يحسن الصحة العامة ويُعزز الشعور بالسعادة.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي