

Strategi nutrisi untuk meredakan kecemasan

Opsi Judul:

- 1. Strategi Nutrisi Untuk Meredakan Kecemasan**
- 2. Redakan Kecemasan dengan Diet Seimbang dan Makanan Bernutrisi**
- 3. Ternyata Mengonsumsi Makanan Kaya Nutrisi Berikut Bisa Kurangi Kecemasan**

Menurut *National Institute of Mental Health*, gangguan kecemasan adalah penyakit mental yang paling umum di Amerika Serikat. 40 juta orang dewasa, yaitu sekitar 18% populasi berjuang dengan kecemasan. Kegelisahan dan depresi sering berjalan beriringan, sekitar separuh dari mereka yang mengalami depresi juga mengalami kecemasan.

Terapi dan pengobatan khusus dapat membantu meringankan beban kecemasan, sayangnya hanya sekitar sepertiga orang yang mencari pengobatan untuk meredakan kecemasan. Sebenarnya, meredakan kecemasan dapat dilakukan juga dengan mengatur pola diet sehat dan jangan sampai melewatkan waktu makan. Lebih lengkapnya, inilah strategi nutrisi untuk meredakan kecemasan!

Makanan yang Bisa Membantu Meredakan Kecemasan

Anda mungkin terkejut mengetahui bahwa makanan tertentu mengandung nutrisi yang telah terbukti mengurangi kecemasan, yaitu:

- Sayuran hijau seperti bayam dan lobak Swiss. Sumber lain termasuk kacang-kacangan, biji-bijian, dan gandum utuh.
- Makanan kaya seng seperti tiram, kacang mete, hati, daging sapi, dan kuning telur.
- Ikan berlemak seperti salmon, mengandung asam lemak omega-3. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa omega-3 dapat membantu mengurangi kecemasan. (Penelitian ini menggunakan suplemen yang mengandung asam lemak omega-3)
- Makan makanan yang kaya probiotik seperti acar, sauerkraut, dan kefir.
- Asparagus, dikenal luas untuk menjadi sayuran yang sehat. Berdasarkan penelitian, pemerintah Cina menyetujui penggunaan ekstrak asparagus sebagai bahan makanan dan minuman fungsional alami karena sifat anti-kecemasannya.
- Makanan kaya vitamin B seperti alpukat dan almond
- Makanan yang memiliki rasa lezat dapat memacu pelepasan *neurotransmitter* seperti *serotonin* dan *dopamine*. Makanan tersebut merupakan langkah pertama yang aman dan mudah untuk mengelola kecemasan.

Apakah Antioksidan Anti Kecemasan?

Kecemasan dianggap berkorelasi dengan penurunan jumlah antioksidan total. Oleh karena itu, cukup beralasan jika meningkatkan diet Anda dengan makanan yang kaya antioksidan dapat membantu meringankan gejala gangguan kecemasan.

Sebuah studi pada tahun 2010 meninjau kandungan antioksidan dari 3.100 makanan, rempah-rempah, herbal, minuman, dan suplemen. Makanan yang dinyatakan tinggi antioksidan oleh USDA meliputi:

- Kacang: kering merah kecil, Pinto, hitam, ginjal merah
- Buah: Apel (Gala, Granny Smith, Red Delicious), plum, ceri manis, buah prem, buah prem hitam
- Berries: Blackberry, stroberi, cranberry, raspberry, blueberry
- Kacang-kacangan: Kenari, pecan
- Sayuran: Artichoke, kale, bayam, bit, brokoli
- Rempah-rempah dengan sifat antioksidan dan anti-kecemasan termasuk kunyit (mengandung bahan aktif kurkumin) dan jahe.

Mencapai Kesehatan Mental yang Lebih Baik Melalui Diet

Pastikan untuk berbicara dengan dokter Anda jika gejala kecemasan parah atau berlangsung lebih dari dua minggu. Tetapi bila dokter Anda merekomendasikan obat atau terapi untuk kegelisahan, Anda bisa bertanya apakah Anda mungkin bisa melakukan diet untuk mengurangi kecemasan. Sementara itu, hubungan antara makanan, suasana hati dan kecemasan semakin menarik perhatian dan perlu diadakan penelitian lebih lanjut.

Keyword:

Nutrisi

Kecemasan

Pola diet

Meta Desc:

40 juta orang dewasa, yaitu sekitar 18% populasi berjuang dengan kecemasan yang bisa menyebabkan. Selain lewat pengobatan, meredakan kecemasan dapat dilakukan juga dengan mengatur pola diet sehat. Lebih lengkapnya, inilah strategi nutrisi untuk meredakan kecemasan!

Referensi:

<https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-strategies-to-ease-anxiety-201604139441>