



NUTRITION ÉMOTIONNELLE ENVIE DE CONFORT

UNE LUTTE BIEN CONNUE

Nous y sommes tous passés... Vous vous retrouvez dans la cuisine, à fouiller un peu partout dans les placards, ou à regarder dans le réfrigérateur, à la recherche d'une solution rapide à votre envie.

Quand nous nous tournons vers la nourriture pour nous reconforter, il est commun de choisir des options riches en sel, sucre, graisses et glucides. Vous pouvez vous tourner vers la crème glacée quand vous vous sentez seul, grignoter des chips quand vous vous ennuyez ou vous retrouver au service au volant après une journée difficile au bureau. Manger pour faire face au stress n'est pas forcément une mauvaise chose.

Tout dépend de vos choix.



SOLUTIONS DE RECHANGE SAINES

Collations salées

Les aliments salés comme les croustilles et les bretzels sont riches en sel, en glucides raffinés et en graisses. Celles-ci peuvent provoquer une déshydratation, des ballonnements et une sensation de faim plus tard en raison des calories vides et pauvres en nutriments.



Croustilles de chou frisé

Les feuilles vertes foncées sont riches en vitamine C et en antioxydants, lesquels peuvent aider à améliorer l'humeur et les fonctions cérébrales. Achetez des produits emballés ou faites-le vous-même. Saupoudrez de sel de mer ou d'autres épices selon votre goût.

Gâteries sucrées

Les bonbons, le chocolat et les biscuits sont susceptibles de stimuler les substances chimiques qui favorisent le bien-être dans le cerveau, mais risquent d'entraîner des déséquilibres glycémiques, provoquant de l'irritabilité, de la faim et de la fatigue après l'énergie initialement fournie.

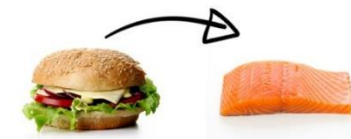


Bleuets et amandes

Cette combinaison naturellement sucrée permet d'équilibrer le taux de sucre dans le sang, de soutenir le système immunitaire et de stimuler la cognition, grâce à des graisses saines, du magnésium et des vitamines B, C et E!

Burger et frites

Débordant de sel et d'additifs, un burger gras et des frites peuvent être tentants, mais ils sont riches en calories, en glucides raffinés, en sodium, en graisses trans, le tout avec une faible teneur en nutriments.



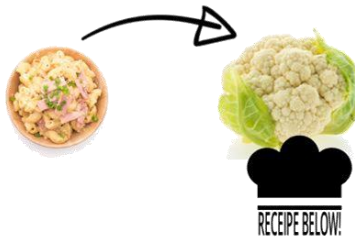
Saumon et asperges

Le saumon est un aliment anti-inflammatoire à forte teneur en acides gras oméga-3, qui apporte des bénéfices cognitifs et aide à gérer l'anxiété et la dépression. L'asperge est riche en folate, un nutriment essentiel à la régulation de l'humeur.

ENCORE PLUS DE SOLUTIONS DE RECHANGE SAINES

Macaroni au fromage

Le roi de la nourriture réconfortante, le macaroni au fromage, peut être très calorique. Il satisfait à la fois notre besoin de matières grasses et de glucides, mais offre peu de valeur nutritive.

**Casserole de chou-fleur et quinoa**

Le quinoa est une bonne source de vitamines B pour réduire le stress et de protéines, un macronutriment important pour aider à soulager les envies de sucre. Le chou-fleur est riche en fibres, en vitamine C et en fibres prébiotiques pour favoriser la croissance des bonnes bactéries intestinales.

Alcool

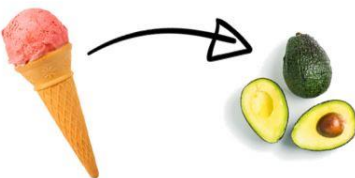
Après une longue journée stressante, nous associons souvent une pinte de bière ou un verre de vin à la détente. L'alcool, cependant, risque de perturber notre sommeil, d'entraîner une prise de poids, de faire baisser l'humeur et de contribuer à une mauvaise santé générale.

**Kombucha**

Cette boisson fermentée, peu calorique, est préparée à partir de thé noir et offre un goût rafraîchissant et pétillant. Renfermant des probiotiques naturels bénéfiques pour votre intestin et votre cerveau, cette boisson peut vous aider à vous détendre et à vous déstresser.

Crème glacée

Sucré, froid et crémeux, qui n'aime pas une bonne pinte de crème glacée de temps en temps? Même s'il peut être consommé de temps à autre, il contient généralement une grande quantité de sucre et de graisse.

**Confiserie d'avocat surgelée**

Les avocats sont riches en vitamines B qui réduisent le stress et en graisses bénéfiques pour la santé du cerveau. Essayez de faire un mélange d'avocat avec de la banane, de l'extrait de vanille, du lait (ou un substitut), du miel et de la glace pour un délice glacé sain!

Casserole de chou-fleur et quinoa

Donne 6 portions

Ingrédients

- 3 tasses de fleurons de chou-fleur
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé d'origan et de basilic
- ¼ de c. à thé de poivre noir
- 1 tasse de quinoa non cuit (environ 3 tasses après cuisson)
- 4 tasses (30 oz) de sauce tomate (sans sodium)
- 8 oz de mozzarella râpée, divisée

Instructions

1. Préchauffer le four à 400 F.
2. Dans une casserole de 13 x 9 pouces, combiner le chou-fleur, l'huile d'olive, le sel, l'origan, le basilic et le poivre noir. Mélanger et rôtir jusqu'à ce que le chou-fleur soit légèrement doré à certains endroits (environ 20 minutes).
3. Pendant ce temps, faites cuire le quinoa en respectant les instructions de l'emballage. Égoutter et séparer les grains avec une fourchette. Transférer dans un bol moyen et ajouter de la sauce tomate, la moitié du fromage et du sel à votre goût.
4. Retirer le chou-fleur du four et ajouter le mélange de quinoa. Brassier et garnir avec le restant du fromage.
5. Faites cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la sauce tomate bouillonne (15-20 minutes).

Valeur nutritive par portion : Cal 318 | Lipides 16,3g | Gras saturé 30,5g | Glucides 15,3g | Protéines 5,9g | Fibres 690mg | Sucre 9,2g

Référence : cookthestory.com



La nourriture de réconfort en bonne santé!

Références : <https://www.psycom.net/foods-that-help-with-anxiety-and-stress/>
Images par Freepik.com