Warszawa, 2021-04-12

**Chrupanie na stres – przekąski które poprawią samopoczucie**

**Czy jest ktoś, kto po roku życia w pandemii się nie stresuje? Powodów do stresu może być wiele: najczęściej Polacy jako źródła stresu wskazują strach o zdrowie bliskich, kłopoty w pracy, trudności w związku. Czy istnieją skuteczne sposoby, aby radzić sobie w tych momentach? Czy stres możemy zwalczyć za pomocą przekąsek?**

Stresujące sytuacje mogą przytrafić się nam każdego dnia. Dotyczą one zarówno naszego życia prywatnego (rodzina, przyjaciele), jak i zawodowego (problemy w pracy, natłok obowiązków). Wielokrotnie również stresujemy się podczas wystąpień publicznych, ważnych egzaminów na studiach, przed rozmową kwalifikacyjną, a nawet wówczas, gdy… ważny mecz rozgrywa nasza ulubiona drużyna sportowa. Czynniki stresujące towarzyszą nam na co dzień, jednak każdy z nas w inny sposób na nie reaguje. Wśród typowych dolegliwości, które wówczas obserwujemy, możemy wyszczególnić m.in.: wzrost ciśnienia tętniczego, ból głowy, zaburzenia snu, tiki nerwowe, nadmierną potliwość, uderzenia gorąca, „łamliwy” głos podczas wystąpienia czy problemy z trawieniem.

**Jak radzimy sobie ze stresem?**

Każdy z nas ma swoją receptę na walkę ze stresującymi sytuacjami. Dla części z nas jest to słuchanie ulubionej muzyki czy uprawianie sportu, a dla innych rozmowa z najbliższymi, długi spacer czy uregulowanie oddechu. Często również można zaobserwować, że sytuacja stresowa sprzyja zwiększonemu apetytowi, co objawia się niejednokrotnie w ciągłym podjadaniu słodkich czy słonych przekąsek.

 *Od wielu lat w medycynie znane jest zjawisko jedzenia pod wpływem emocji (tzw. EED – Emotional Eating Disorder). Polega ono na chęci niepohamowanego spożywania określonych produktów, które zostaje wywołane w sytuacji silnego pobudzenia psychicznego. Oczywiście, jeżeli taka sytuacja ma miejsce sporadycznie np. po ciężkim tygodniu w pracy, nie odczujemy negatywnych efektów. Jednak permanentne podjadanie w sytuacjach stresowych, może doprowadzić m.in. do nadwagi i otyłości lub innych problemów ze zdrowiem* – komentuje Celina Kinicka, dietetyk Centrum Medyczne Damiana.

**Wybierz zdrowsze przekąski**

Nie oznacza to jednak, że w sytuacjach stresowych (np. w czasie nauki do bardzo ważnego egzaminu na studiach) musimy rezygnować ze spożywania przekąsek. Na półkach sklepowych dostępnych jest bowiem wiele propozycji zdrowszych słodyczy, np. batony sezamowe z ziarnami ekspandowanymi AMKI SUPERFOODS czy sezamki AMKI TO GO. Propozycje te niosą ze sobą wiele korzyści. Sezamki wytwarza są z sezamu, który jest bogatym źródłem m.in.: cynku, wapnia, żelaza, potasu, magnezu. Mikroelementy te w sytuacjach stresowych ulegają jednak szybkiemu wyczerpaniu w naszym organizmie, czego skutkiem jest negatywne oddziaływanie na układ nerwowy. Przekąski sezamowe zawierają również błonnik, który reguluje pracę naszego układu pokarmowego, który często również jest „ofiarą” sytuacji o dużym ładunku emocjonalnym.

Innym pozytywnym skutkiem spożywania sezamków jest… chrupanie. W sytuacjach stresowych nasze mięśnie są bowiem nienaturalnie napięte, a aktywne przeżuwanie pozwala rozluźniać najbardziej ściśnięte mięśnie, dzięki czemu przyczynia się do rozładowania negatywnych emocji. Korzystny dla nas może być również dźwięk chrupania, który wpływa na nas kojąco i pozwala rozładowywać negatywne emocje.