**Na stres dobre są… bakalie! Dlaczego warto sięgać po orzechy, morele, migdały czy figi?**

**Stres ma ogromny wpływ na zdolności poznawcze – tak wynika z badań przeprowadzonych przez American Academy of Neurology. Ale to nie wszystko. Przewlekle podwyższony poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, powoduje minimalne zmniejszanie się mózgu. Czy da się z tym zrobić? Tak. Postaw na bakalie!**



**Bakalie**

Bakalie to bogate źródło witamin i minerałów. I warto je dodawać do codziennej diety. **Pomogą nie tylko w uzupełnieniu niezbędnych składników odżywczych, ale i świetnie spiszą się jako zdrowa i smaczna przekąska.**

Garść fistaszków, orzeszków czy migdałów to**porządna dawka zdrowych tłuszczów, witamin i składników mineralnych**. Do zestawu możesz też dołączyć suszone owoce – morele, rodzynki czy [banany](https://www.hellozdrowie.pl/7-niesamowitych-wlasciwosci-zdrowotnych-bananow/). Ale uważaj! To prawdziwa bomba cukru i kalorii!

Czy wiesz, po jakie bakalie sięgać? Podpowiadamy.

**Orzechy włoskie**

Podstawa to orzechy włoskie. Zawarty w nich [magnez](https://www.hellozdrowie.pl/magnez-i-wapno-bierzesz-je-razem-farmaceutka-tlumaczy-dlaczego-to-niekoniecznie-dobry-pomysl/) i [potas](https://www.hellozdrowie.pl/blog-potas-chroni-przed-udarem/) wspomagają pracę mózgu. **Wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz sterole roślinne obniżają poziom złego cholesterolu oraz zmniejszają ryzyko powstania zakrzepów.** Orzechy włoskie zawierają też dużo białka, co sprawia, że są znakomite dla wegan. Są także bogate w miedź, która pozytywnie wpływa na kondycję włosów, skóry i paznokci.

**Migdały**

Migdały są bogate w [witaminę B12](https://www.hellozdrowie.pl/witamina-b12-kto-jest-narazony-na-jej-niedobor-farmaceutka-wyjasnia/), w [witaminę E](https://www.hellozdrowie.pl/witamina-e-naturalny-sposob-na-zachowanie-mlodosci-w-jakich-produktach-sie-znajduje/) i błonnik.**Dzięki zawartości magnezu i potasu łagodzą stres oraz koją nerwy.** Są także polecane kobietom w ciąży, ponieważ pomagają w opanowaniu nudności oraz zgagi ciążowej. Regularne spożywanie migdałów obniży [ciśnienie tętnicze](https://www.hellozdrowie.pl/wysokie-cisnienie-przyczyny-objawy-zagrozenia/) oraz zmniejszy ryzyko wystąpienia chorób serca.

**Suszone morele**

Suszone morele zawierają w sobie [witaminę A](https://www.hellozdrowie.pl/witamina-a-wlasciwosci-wystepowanie-i-suplementacja-za-co-odpowiada-w-organizmie/), która działa odmładzająco na skórę. Morele powinny znaleźć się również w diecie osób borykających się z bólami kości (np. przez długotrwałe bycie w jednej pozycji) oraz chorych na [osteoporozę](https://www.hellozdrowie.pl/artykul-osteoporoza-jak-pomoc-sobie-dieta/).

**Figi**

Figi to prawdziwe źródło błonnika. **Mają go aż 10 gramów na 100 gramów produktu.**Figi spożywane regularnie poprawiają perystaltykę jelit, ale też chronią układ trawienny przed innymi schorzeniami.  
Suszone figi są także bogate w potas, który pomaga w wypłukiwaniu nadmiaru sodu z organizmu, a co za tym idzie skutecznie obniżają ciśnienie krwi. Dzięki zawartości [magnezu](https://www.hellozdrowie.pl/drga-ci-powieka-nie-tylko-brak-magnezu-ma-na-to-wplyw/) zmniejszają stres i napięcie, a także pomagają w zasypianiu.

