

۱۱ ماده غذایی که استرس را از بین می‌برند



۴
دانه‌های سویا


۳
ماهی سالمون


۲
شکلات تلخ


۱
جوی دوسر


۸
چای سبز


۷
بلوبری


۶
سبزیجات تیره رنگ


۵
چای سیاه


۱۱
شیر


۱۰
آجیل و دانه‌ها


۹
غلات سبوس‌دار
