

## Τα φαγητά της ευεξίας: και όμως υπάρχουν!

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



**Μπορεί μια ισορροπημένη διατροφή να αποτελέσει «γιατρικό» για το μυαλό και τις ψυχικές ασθένειες; Όσο και αν ακούγεται παρατραβηγμένο, είναι πέρα για πέρα αληθινό. Η σωστή διατροφή γιατρεύει όχι μόνο το σώμα αλλά και την ψυχή.**

Στις Ηνωμένες Πολιτείες, όπου η διατροφή έχει αναχθεί σε πραγματική επιστήμη και τα εκατομμύρια αμερικανών αρέσκονται στο να παρακολουθούν εκπομπές μαγειρικής και συμβουλές από διατροφολόγους, θα υπέθετε κανείς, πως η διατροφή έχει κάνει το «θαύμα» της και στην ψυχική υγεία των καταναλωτών. Ωστόσο, τα υψηλότερα ποσοστά όχι μόνο παχυσαρκίας αλλά και κατάθλιψης των Αμερικανών, δείχνουν πως κάτι δεν πάει καλά με τη διατροφική τους υγεία.

### **Η σωστή διατροφή «γιατρεύει» την ψυχή**

Σύγχρονες έρευνες αποκαλύπτουν το προφανές. Ότι δηλαδή, πολλές από τις θρεπτικές ουσίες τις οποίες έχει ανάγκη ο εγκέφαλος για να αναδομηθεί και να «επουλώσει» τις πληγές του, έχουν εξοστρακιστεί από την καθημερινή διατροφή των αμερικανών-και όχι μόνο. Γενικότερα, ο δυτικός τρόπος ζωής δημιουργεί έθνη «παραχορτασμένα» αλλά παράλληλα υποσιτιζόμενα, καθώς η διατροφή τους ενώ είναι γεμάτη από λιπαρά και υδατάνθρακες ωστόσο δεν περιλαμβάνει σχεδόν καθόλου άλλα πολύτιμα συστατικά, όπως π.χ. φυτικές ίνες, προκειμένου να ωφελήσουν τον οργανισμό τους.

Η κατανάλωση σύγχρονων επεξεργασμένων τροφών ενισχύει, σύμφωνα με έρευνες,

τα φαινόμενα κατάθλιψης, άγχους, ευμετάβλητης διάθεσης, υπερδραστηριότητας και μια μεγάλη ποικιλία συναισθηματικών προβλημάτων. Οι πιθανότητες για εμφάνιση κατάθλιψης αυξάνονται κατά 79% λόγω κακής διατροφής στους εφήβους, ενώ το ρίσκο για τους ενήλικες είναι 42%, με μόλις 6 χρόνια «κακής» διατροφής. Εκείνοι των οποίων οι δίαιτες περιέχουν υγιεινά λιπαρά Ωμέγα-3 (και χαμηλά ποσοστά των λιγότερο υγιεινών λιπαρών Ωμέγα-6), αντιθέτως, παρουσιάζουν σαφώς μικρότερες πιθανότητες να νοσήσουν.

Γνωρίζοντας λοιπόν το σημαντικό ρόλο που παίζει η διατροφή όχι μόνο για την σωματική αλλά και για την ψυχική μας υγεία, παραθέτουμε πέντε βασικούς κανόνες, δια χειρός του Αμερικανού καθηγητή ψυχιατρικής Drew Ramsey, για απλές και λογικές διατροφικές επιλογές που ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο για ψυχικές παθήσεις.

## **1. Προσπεράστε τα επεξεργασμένα**

Τα επεξεργασμένα είναι γεμάτα «κούφιες» θερμίδες, που δημιουργούν προβλήματα ατονίας, έλλειψης ενέργειας κλπ. Οι ουσίες που χρειάζεται ο εγκέφαλος για υγιή ανάπτυξη βρίσκονται κυρίως στα θαλασσινά (βιταμίνη B-12, λιπαρά ω3), στα πράσινα λαχανικά με φύλλο και στις φακές (φυλλικό οξύ και μαγνήσιο), στα δημητριακά ολικής άλεσης και στους ξηρούς καρπούς (μορφές της βιταμίνης E που προστατεύουν το λίπος του εγκεφάλου), στις ντομάτες και στις γλυκοπατάτες (βασικές πηγές λυκοπενίου και άλλων καροτοειδών, λιποδιαλυτικών αντιοξειδωτικών που εμποδίζουν τις φλεγμονές). Μια δίαιτα πλούσια στα παραπάνω, εξασφαλίζει φυσιολογικά επίπεδα σακχάρου στο αίμα, καλύτερη διάθεση, πιο καθαρή σκέψη. Το φαγητό δεν είναι μόνο καύσιμο για την ημέρα και ήρθε η ώρα να το διαπιστώσετε...

## **2. Κινηθείτε προς... βιολογικές κατευθύνσεις**

Πολλά εντομοκτόνα και φυτοφάρμακα είναι νευροτοξίνες και μολονότι πολλοί ισχυρίζονται ότι η επιστήμη δεν έχει αποφανθεί για τις επιπτώσεις τους στην ανθρώπινη υγεία, θυμηθείτε ότι το ίδιο λεγόταν για χρόνια και για το τσιγάρο, πριν αναγνωριστεί επίσημα η μεγάλη του επικινδυνότητα.

Τα βιολογικά προϊόντα κοστίζουν κάτι παραπάνω, γι' αυτό ξεκινήστε με βιολογικά μήλα, σέλινο, ροδάκινα, και άλλα προϊόντα που κανονικά έρχονται ψηλά στη λίστα με τα «μολυσμένα». Μέχρι πρότινος, ήταν σχετικά δύσκολο το να βρίσκει κανείς εύκολα οργανικά προϊόντα, αλλά πλέον τα σούπερ μάρκετ έχουν αυξήσει τις ποσότητες και την προσφορά, ενώ αυξάνονται και οι παραγωγοί.

#### **4. Προσοχή στο κρέας σας**

Το κρέας είναι τροφή για τον εγκέφαλο. Μαζί με άλλα ζωικά προϊόντα, όπως τα θαλασσινά, το γάλα και τα αυγά, το κατάλληλο κρέας είναι μια υψηλής πρωτεϊνικής σύνθεσης πηγή λιπών ω-3 DHA και EPA και ενός επιπλέον, του CLA, που συνδέεται με την καταπολέμηση του καρκίνου, καθώς και με τη μείωση των επιπέδων των θανατηφόρων γαστρικών λιπών.

Ελλείψεις σε βιταμίνη B-12 είναι πολύ συχνές στους «φυτοφάγους», κάτι που μεταφράζεται σε σοβαρή πιθανότητα για μόνιμες εγκεφαλικές και νευρικές βλάβες. Κρέας από κρέας ωστόσο διαφέρει. Άλλο το ελεύθερης βοσκής, άλλο εκείνο που έχει μεγαλώσει με ζωοτροφές. Δώστε επίσης βάση στα φρέσκα αυγά.

#### **5. Διατροφή από το χωριό**

Σπάνια θα συναντήσετε στην πρωτεύουσα «γηγενή» Αθηναίο. Έτσι, οι περισσότεροι από εμάς λίγο έως πολύ έχουμε μια καταγωγή, ένα χωριό που θα παράγει φρούτα, λαχανικά, κρέας ή γαλακτοκομικά προϊόντα. Μην χάσετε λοιπόν την ευκαιρία, σε κάθε επίσκεψη στον τόπο καταγωγής σας, να γνωριστείτε με τους ντόπιους παραγωγούς και να προμηθεύεστε από εκεί βασικά προϊόντα για τη διατροφή σας. Έτσι, όχι μόνο θα ενισχύσετε οικονομικά την τοπική κοινωνία αλλά θα είστε και περισσότερο σίγουροι για το τι βάζετε καθημερινά στο τραπέζι σας...

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)