

Πως η διατροφή μπορεί να βελτιώσει τη διάθεσή σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ερευνες δείχνουν ότι, ναι, η διατροφή μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση. Διαιτητικές αλλαγές μπορεί να προκαλέσουν χημικές και φυσιολογικές αλλαγές στη δομή του εγκεφάλου μας, που με τη σειρά του μπορεί να προκαλέσει μεταβολές στη συμπεριφορά.

Χρήση των τροφών για τη βελτίωση της διάθεσης:

1. Συμπεριλάβετε κάποιες μορφής πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα

Η Τρυπτοφάνη είναι ένα σημαντικό αμινοξύ (ένα από τα δομικά στοιχεία των πρωτεϊνών). Η Τρυπτοφάνη έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει στην αύξηση των επιπέδων της σεροτονίνης στον οργανισμό μας. Η σεροτονίνη, είναι μια χημική ουσία η οποία θεωρείται υπεύθυνη για τη διατήρηση της ισορροπίας της διάθεσης. Κατασκευάζεται φυσικά στον εγκέφαλο από την τρυπτοφάνη με λίγη βοήθεια από τις βιταμίνες Β. Για το λόγο αυτό η Τρυπτοφάνη έχει χρησιμοποιηθεί στη θεραπεία μιας ποικιλίας καταστάσεων, όπως η αϋπνία, η κατάθλιψη και το άγχος.

Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες από ζωικές πηγές, όπως το κόκκινο κρέας, κοτόπουλο, γαλοπούλα, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα ψάρια περιέχουν υψηλά επίπεδα τρυπτοφάνης. Βρίσκεται επίσης σε φυτικές πρωτεΐνες όπως τα φασόλια, τα καρύδια, η βρώμη, στους σπόρους και τη σπιρουλίνα.

2. Συμπεριλάβετε υδατάνθρακες σε κάθε γεύμα

Συνδυάζοντας υδατάνθρακες και πρωτεΐνες ενισχύετε την διαθεσιμότητα της σεροτονίνης στον εγκέφαλό σας. Οι υδατάνθρακες αυξάνουν τη διαθεσιμότητα της Τρυπτοφάνης στον εγκέφαλο και γι 'αυτό είναι σημαντικό να περιλαμβάνετε ένα μικρό μέρος τροφών πλούσιων σε σύνθετους υδατάνθρακες σε κάθε γεύμα, όπως ολικής αλέσεως ή πολύσπορο ψωμί, δημητριακά, καστανό ή άγριο ρύζι, πατάτες ή μαύρα ζυμαρικά.

Αν διακόψετε εντελώς την λήψη υδατανθράκων θα μειωθεί η κύρια πηγή ενέργειας

και ινών του σώματος σας με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί ανεπάρκεια σε ορισμένα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως σε βιταμίνες Β και ψευδαργύρου. Τα στοιχεία δείχνουν ότι οι βιταμίνες Β, (συμπεριλαμβανομένου του φολικού οξέως), και ο ψευδάργυρος είναι σημαντικά στοιχεία στην καταπολέμηση της κατάθλιψης. Δίαιτες χαμηλών υδατανθράκων μπορεί να οδηγήσουν σε χαμηλό ζάχαρο στο αίμα και να προκαλέσουν πονοκεφάλους, αδυναμία, ναυτία, ζάλη και ευερεθιστικότητα ιδιαίτερα βραχυπρόθεσμα.

3. Συμπεριλάβετε Ωμέγα 3 λιπαρά οξέα στη διατροφή σας

Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση ωμέγα-3 λιπαρών οξέων (πλούσιες πηγές είναι τα λιπαρά ψάρια, ο λιναρόσπορος και τα καρύδια) μπορεί να βοηθήσει στην προστασία κατά της κατάθλιψης. Στόχος να περιλαμβάνουμε στη διατροφή μας τουλάχιστον 1 μερίδα λιπαρών ψαριών την εβδομάδα. Λιπαρά ψάρια είναι ο σολομός, το σκουμπρί, η ρέγκα, οι σαρδέλες, ο φρέσκος τόνος και η πέστροφα. Αν δεν σας αρέσουν τα ψάρια, μπορείτε να λάβετε ωμέγα 3 λιπαρά οξέα από τους ξηρούς καρπούς και σπόρους. (όπως τα καρύδια, ο λιναρόσπορος και οι σπόροι κολοκύθας), από το λινέλαιο, τα φασόλια σόγιας και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Εναλλακτικά, αν αποφασίσετε να πάρετε ένα συμπλήρωμα ωμέγα-3, επιλέξτε ένα λάδι από το σώμα ψαριών (το οποίο δεν περιέχει βιταμίνη Α) και όχι ιχθυέλαια από συκώτι ψαριών. Περίσσεια βιταμίνης Α αποθηκεύεται στο ήπαρ. Αν η αποθήκευση φτάσει σε τοξικά επίπεδα αυτό μπορεί να παρέμβει στο μεταβολισμό του ασβεστίου. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι το συμπλήρωμα έχει υψηλό ποσοστό των δραστικών συστατικών - (EPA) και (DHA). Καταναλώστε συνολικά μέχρι συνολικά 1 g / ημέρα αυτών των βασικών λιπαρών οξέων.

4. Ακολουθήστε μια Μεσογειακή Διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή είναι ένα πρότυπο ισορροπημένης, υγιεινής διατροφής που περιλαμβάνει πολλά φρούτα, ξηρούς καρπούς, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, φασόλια και όσπρια, ελαιόλαδο και ψάρια - τα οποία είναι σημαντικές πηγές θρεπτικών συστατικών που συνδέονται με την πρόληψη της κατάθλιψης. Δύο διαφορετικές μελέτες που πραγματοποιήθηκαν στην Ισπανία και το Λονδίνο διαπίστωσαν ότι τα άτομα που ακολούθησαν τη μεσογειακή διατροφή είχαν 30% λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν άγχος ή κατάθλιψη κατά τη διάρκεια των επόμενων 4 ετών από εκείνους που έτρωγαν περισσότερο κόκκινο κρέας ή ολικής περιεκτικότητας σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα.

5. Επιλέξτε τροφές πλούσιες σε Σελήνιο

Πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν αναφέρει συσχέτιση μεταξύ χαμηλής

πρόσληψης σεληνίου και κακής διάθεσης ή κατάθλιψης. Τροφές πλούσιες σε Σελήνιο είναι τα θαλασσινά, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι (ιδίως τα φυστίκια Βραζιλίας), το άπαχο κρέας και τα πουλερικά, τα φασόλια και τα όσπρια, τα αυγά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, και τα ζυμαρικά ολικής άλεσης, το καστανό ρύζι και χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα.

6. Καταναλώστε άφθονη ποσότητα φολικού οξέος με τη διατροφή σας.

Αρκετές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει δεσμούς μεταξύ των χαμηλών επιπέδων της βιταμίνης Β (φολικό οξύ) και της κατάθλιψης. Θεωρείται επίσης ότι τα χαμηλά επίπεδα φολικού οξέος μπορεί να σταματήσουν ακόμα και τα αντικαταθλιπτικά από το να λειτουργήσουν σωστά. Το φολικό οξύ βοηθά τον οργανισμό να δημιουργεί νέα κύτταρα και να βοηθά στη ρύθμιση της σεροτονίνης . Τροφές πλούσιες σε φολικό οξύ είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι, το μπρόκολο και τα σπαράγγια, τα φασόλια, τα μπιζέλια, τα όσπρια και το αβοκάντο.

7. Πίνετε αρκετό νερό

Ακόμα και μια μικρή αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή σας, να προκαλέσει ευερεθιστικότητα, κακή συγκέντρωση και πονοκεφάλους. Στόχος για 6-8 ποτήρια (περίπου 1,5 - 2 λίτρα) υγρών την ημέρα, αυξάνοντας σε 8-12 ποτήρια σε ζεστό καιρό.

8. Προσέξτε την πρόσληψη καφεΐνης

Η καφεΐνη μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή σας. Μπορεί να οδηγήσει σε πονοκεφάλους λόγω στερητικού συνδρόμου και σε κακή διάθεση ή ευερεθιστικότητα όταν τα αποτελέσματα της πρόσληψής της φεύγουν σιγά σιγά από τον οργανισμό. Επίσης η μεγάλη κατανάλωση καφεΐνης μπορεί να προκαλέσει τρέμουλο, ή άγχος, και πιστεύεται ότι μπορεί να επιδεινώσει την κατάθλιψη. Περιορίστε την κατανάλωση της σοκολάτας, αναψυκτικών τύπου κόλα, ενεργειακών ποτών, τσαγιού και καφέ.

Πηγές: [Wefit- topontiki.gr](http://Wefit-topontiki.gr)