

9 Αυγούστου 2016

Ποιες τροφές σε κάνουν να χαμογελάς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Υπάρχει μία άρρηκτη σχέση μεταξύ της ψυχολογίας μας και της διατροφής μας. Η ψυχολογία μας επηρεάζει τις διατροφικές μας επιλογές αλλά και οι διατροφικές μας επιλογές επηρεάζονται από την εκάστοτε ψυχική μας διάθεση.

Πολλές διατροφικές διαταραχές όπως η νευρική ανορεξία, το σύνδρομο υπερφαγίας ή η βουλιμία, σχετίζονται άμεσα με την ψυχική κατάσταση του ατόμου. Πρόκειται για ψυχικές νόσους που έχουν αντίκτυπο στην διατροφική κατάσταση του οργανισμού.

Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρούμε αύξηση των ψυχικών παθήσεων και κυρίως της κατάθλιψης. Έρευνες αποδεικνύουν την άμεση επιρροή που μπορεί να έχει η ποιότητα της τροφής μας στην πρόληψη αυτών.

Εσύ προκειμένου να προστατέψεις την ψυχική σου υγεία θα χρειαστεί να ακολουθήσεις ένα **ισορροπημένο** και **υγιεινό** διαιτολόγιο, ενώ θα πρέπει να φροντίσεις να διατηρείς ένα καλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας.

Πιο συγκεκριμένα ακολούθησε τις παρακάτω συμβουλές και απόλαυσε τα οφέλη της διατροφής τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική σου υγεία.

*Έλεγξε τα **λιπαρά** που καταναλώνεις.*

Φρόντισε το διαιτολόγιό σου να είναι φτωχό σε κορεσμένα λιπαρά που τα βρίσκουμε κυρίως σε κατεργασμένα τρόφιμα και γλυκά. Και επέλεξε μονοακόρετα λιπαρά τα οποία συμβάλλουν στην αύξηση της σεροτονίνης, νευροδιαβιβαστή που παίζει σημαντικό ρόλο στην ρύθμιση της ψυχικής μας διάθεσης. Επίσης η κατανάλωση ω3 λιπαρών οξέων, συμβάλλουν στην καλή μας διάθεση και στην προστασία της ψυχικής μας υγείας και συγκεκριμένα μας προστατεύουν από την εμφάνιση καταθλιπτικής συμπεριφοράς.

Συνεπώς, επέλεξε ελαιόλαδο για τα μονοακόρεστα λιπαρά και για τα ω3 λιπαρά, ψάρια όπως ο σολομός, το σκουμπρί και η σαρδέλα ή ξηρούς καρπούς όπως ο λιναρόσπορος και τα καρύδια.

*Μην ξεχνάς τα **φρούτα** και τα **λαχανικά** σου.*

Τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν δύο ομάδες τροφίμων που με την κατανάλωσή τους μας εφοδιάζουν με θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία ενώ είναι πλούσια σε **αντιοξειδωτικές ιδιότητες**. Φρόντισε να καταναλώνεις 5 μερίδες από το καθένα και εφοδίασε τον οργανισμό σου με ζωντάνια και ευεξία.

Φάε τη **σοκολάτα** σου.

Στην μαύρη εκδοχή της (περιεκτικότητα σε κακάο >70%) περιέχει μεταξύ άλλων ενδορφίνες που συμβάλλουν στην βελτίωση της διάθεσής μας και φλαβονοειδή τα οποία έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.

Επέλεξε τους **καλούς υδατάνθρακες**.

Οι υδατάνθρακες αποτελούν την μεγαλύτερη κατηγορία μακροθρεπτικών συστατικών και προσφέρουν στον οργανισμό μας την απαιτούμενη ενέργεια. Φρόντισε να επιλέγεις σύνθετους υδατάνθρακες και όχι επεξεργασμένους, επέλεξε προϊόντα ολικής άλεσης. Οι σύνθετοι-καλοί υδατάνθρακες συμβάλλουν στην αύξηση της σεροτονίνης στον εγκέφαλο επηρεάζοντας την καλή μας διάθεση.

Θυμήσου πως η διατροφή σου μπορεί να σου προσφέρει όχι μόνο σωματική αλλά και ψυχική υγεία. Ακολούθησε τα παραπάνω, συνδύασέ τα με αύξηση της φυσικής σου δραστηριότητας και επαρκή ώρες ύπνου και θα πετύχεις το στόχο σου.

Και πάνω από όλα να θυμάσαι να χαμογελάς και να σκέφτεσαι θετικά!

Γιαννιώτη Θ. Πωλίνα

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Πηγή: polinagiannioti.gr