magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 12. 2017 | tla

Pocit radosti a štěstí lze probudit i potravinami. Jaké to jsou?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pocit-radosti-a-stesti-lze-probudit-i-potravinami.-Jake-to-jsou__s10010x10726.html

Jídlo hraje významnou roli na našem psychickém rozpoložení. Udržet si dobrou náladu a pohodu není v tomto čase zrovna snadné. Jak na to?

Jaké potraviny v nás probudí pocit radosti a

štěstí?

I když mnozí sázejí na sladké a velmi často si tak zdůvodňují, proč do sebe hrnou sladkosti plnými hrstmi, kouzlo vážně není v cukru. Naopak, zejména ti, kteří bojují s nadváhou, mohou poté, co neodolají sladkému, bojovat s výčitkami a nálada se jim naopak zkazí. Takže magii pocitu štěstí a pohody nehledejte ve vánočním cukroví.

„Kouzelník“ tryptofan

„Především bychom se měli zaměřit na potraviny, které obsahují aminokyselinu tryptofan. Je výchozí látkou pro tvorbu serotoninu, který ovlivňuje naši náladu,“ radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Najdeme ji v banánech, čokoládě, zejména s vyšším obsahem kakaa, arašídech, v krůtím mase, mléce. Už naše babičky věděly, že když člověk trpí nespavostí, pomůže mu hrnek mléka s medem. Jakou roli v tom hraje med? **„Vědecké studie na to sice nejsou, ale faktem je, že med zvýší v těle glykémii a inzulín. Tryptofan se pak dostane lépe do mozku a uvolní se serotonin. Takže se zvýší účinnost,“** vysvětluje dietoložka. Komu mléko a med nechutná, budou mít pro něj podobný efekt dva plátky sýra nebo například plátek celozrnného pečiva s arašídovým máslem.

Podrží nás složité sacharidy

Udržení dobré nálady přispějí také celozrnné obiloviny a výrobky z nich. **„Složité sacharidy nám pomáhají udržovat hladinu krevního cukru. Nejsme pak hladoví, a tak se nestane, že sníme, na co přijdeme, a pak máme na sebe vztek. Tím nás udržují psychicky stabilnější,“** říká Karolína Hlavatá.

Cílem je, dát si alespoň tři porce složitých sacharidů za den. Například ráno podpoří naši dobrou náladu celozrnné nedoslazované müsli nebo krajíc celozrnného chleba. K obědu jsou vhodné celozrnné těstoviny nebo neloupaná rýže a k večeři celozrnná tortilla s krůtím masem a fazolemi. Přesně takový jídelníček podle dietoložky stimuluje tvorbu serotoninu v našem organismu. Jídelníček pro dobrou náladu.

Posílí nás vitamíny B

Dobrou náladu v nás podpoří také vitamíny B skupiny, jejichž hlavním zdrojem jsou rovněž celozrnné obiloviny. **„Člověk by se neměl vyhýbat ani vitamínu B12. Alespoň jednou za měsíc bychom si tedy měli dát kuřecí nebo krůtí játra. Nebo si z libového masa připravit burger,“** doporučuje Karolína Hlavatá. Rozhodně není podle ní dobré červené maso zcela z jídelníčku

vyřadit. Je vhodné i do polévek. V zimním období nás posílí třeba hutný boršč. **„Navíc v mase a játrech je kromě vitamínu B12 i železo. Máme-li ho málo, jsme nevýkonní, unavení, špatně se nám může dýchat a má také větší sklon k depresivnímu ladění,“** dodává dietoložka.

Nevynechat oříšky a ryby

Výkonným bojovníkem proti depresím a špatné náladě je také silný antioxidant selen. Jeho výborným zdrojem jsou pekanové ořechy. **„Hrstička asi 30 gramů směsi oříšků, k nim zelený čaj a mandarinka je v této době ideální svačina. Obsahuje dobré tuky, antioxidanty a vitamín E, který je také důležitý pro mozkovou činnost,“** říká Karolína Hlavatá. Selen, zdravé tuky, tedy omega 3 nenasycené mastné kyseliny, a navíc mořský jod dodáme našemu tělu i tím, že do jídelníčku zařadíme mořské ryby.

Je čas na dobrý čaj

To, co naše dobré naladění určitě neposílí, je přemíra alkoholu či kávy. Zima k větší konzumaci těchto nápojů přímo láká už tím, že častěji chodíme do kaváren, abychom se zahřáli. Jedna sklenička vína, svařák či šálek kávy, mohou být fajn, avšak větší dávky mají na naše naladění obvykle opačný efekt.

„Měli bychom mít na paměti, že je čas i na dobrý čaj,“ radí dietoložka. Čaje můžeme ochutit kořením jako je vanilka, skořice a hřebíček. Zahřeje nás a přivede do domácí pohody. Skvělé zejména večer mohou být čaje bylinkové. Heřmánkový či meduňkový nás zklidní. Mátový nám i během dne nejen ukonejší žaludek, ale také naší psychice pomůže rozdýchat situace, které nás vykolejí.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz