magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 6. 2016 | tla

Probouzí ve vás stres vlčí hlad?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Probouzi-ve-vas-stres-vlci-hlad__s10010x9809.html

Jídlo je od nepaměti pro člověka nejen nutnost k přežití, ale také požitek, do určité míry lék a v jistých situacích berlička, o níž se leckdo opře v okamžiku, kdy ho začne drtit stres. O tom, že jídlo je zdrojem energie, kterou rozhodně při psychickém a duševním vyčerpání potřebujeme, nikdo nepochybuje. Jak to ale udělat, abychom boj se stresem neukončili s kily navrch a slzavým pohledem do zrcadla a šatníku, v němž marně hledáme svršek, který ještě dokážeme zapnout?

Zdroj: Emoční hlad ze Shutterstock

Když nás starosti válcují natolik, že během dne ztrácíme nejen chuť k jídlu, ale i myšlenku na něj, je naopak zapotřebí se na jídelníček soustředit a nejde-li to jinak, k jídlu se přinutit. Trocha osobního „násilí“ se rozhodně vyplatí. Důležitá je i volba správných potravin, které nás „nakopnou“.

Jezte i bez hladu

Proč je pravidelné stravování ve stresu tak důležité? Člověk v tomto stavu většinou ráno něco málo sní, oběd odbude, odpolední svačinu hodí za hlavu a není pak divu, že večer vyplení ledničku. **„Po půldenním hladovění se pak často dostaví noční přejídání,“** varuje dietoložka Karolína Hlavatá. Následkem takového hodování je to, že člověk začne přibírat na váze, a tak se k celkové psychické nepohodě místo úlevy paradoxně dostaví navíc výčitky a znechucení ze sebe sama. Jak se tomu ubránit? **„Je třeba zcela vědomě, navzdory tomu, že nemám hlad ani chuť na cokoliv, po třech hodinách něco do žaludku dostat,“** radí dietoložka.

Cigarety, káva, alkohol nepomohou

Když jsme pod tlakem, sáhneme kvůli pocitu úlevy častěji po cigaretě, kávě či

alkoholu. Zatímco jedna sklenička dobrého vína může večer naši nervovou soustavu zklidnit a šálek kvalitní kávy nás dopoledne probudí, rozhodně tu neplatí čím více, tím lépe, naopak. **„Je potřeba si uvědomit, že tyto látky nám zvyšují adrenalin, kterého, jsme-li pod tlakem, máme až moc. Takže sedmička vína nebo osm kafí za den nám zklidnění rozhodně nepřinese," objasňuje Hlavatá. Zato dodržování pitného režimu je zcela nezbytné. „Je důležité víc pít, místo kávy raději zelený čaj, dát si vodu s mátou a citronem, limetkou a podobně,"** dodává lékařka.

Energii dodají sacharidy

Pro boj se stresem potřebujeme více energie, a tak je důležité zvolit i potraviny, které zejména funkci naší nervové soustavy a mozku podpoří. **„Je třeba zaměřit se na komplexní sacharidy, například k snídani si připravit ovesnou kaši, vzít si s sebou do práce na svačinu sušené ovoce, nevynechávat u oběda rýži, těstoviny, odpoledne posvačit celozrnnou sušenku. Je to rozhodně lepší, než později sníst na posezení tabulku čokolády,"** doporučuje Karolína Hlavatá.

Nezapomínejte na bílkoviny

Důležité také je zabránit tomu, aby nedocházelo k rozkolísání hladiny krevního cukru, což má za následek to, že nás opět brzy přepadne hlad a budou nás trápit chutě. **„Proto je třeba dbát na dostatečný příjem bílkovin. K celozrnné sušence je tedy dobré vzít si bílý jogurt a třeba hrst jahod. Když si dopoledne dám sušené ovoce, tak si k němu vzít i kousek tvrdého sýra, nebo ráno do ovesné kaše přimíchat lžíci tvarohu,“** radí dietoložka.

Jezte více ryb

Co by nemělo ve vašem „antistresovém“ jídelníčku chybět, jsou také dobré tuky, hlavně, je-li to možné, rybí. „Cítíme-li se psychicky vyčerpaní, je vhodné jíst co nejvíce ryb. Nic se nestane, když si je dáme i čtyřikrát týdně,“ říká Karolína Hlavatá.

Zobejte ořechy a semínka

Potřebné tuky, které blahodárně působí na nervovou soustavu, organismu dodáme i tím, že častěji posvačíme porci ořechů nebo semínek. **„Výborné je**

rovněž avokádo. Můžeme si z něj připravit například quacamole – rozmačkat avokádo s rajčaty, přidat půlku červené cibulky, citronovou šťávu, tuňáka ve vlastní šťávě, zeleninový salát, který je zdrojem dalších vitamínů. Směsí pak lze plnit tortillu, nebo ji namazat na nasucho opečenou topinku a podobně,“ doporučuje lékařka.

Snězte co nejvíce »barev«

Základem udržení vnitřní pohody je i hodně zeleniny a ovoce, které jsou plné antioxidantů. Ve stresu se nám nechce myslet vůbec na nic, natož na to, jak si poskládat jídelníček? Držme se jednoduchého pravidla. Potřebujeme „barvy“. **„Představme si duhu. Od každé bravy bychom měli sníst kousek zeleniny a ovoce – žlutá, zelená, oranžová, červená, fialová. Nebuďme pohodlní, nelitujme peněz a kupme si třeba i borůvky. Naše psychika to potřebuje,“** dodává dietoložka.

Sáhněte po multivitamínech

Spousta lidí má tendenci zanedbávat se. Ve stresu zájem o sebe sama obvykle ještě více klesá. Přitom právě v té době náš organismus po péči přímo křičí. Nezvyšujme si stres ještě více tím, že do sebe budete klopit jedno kafe za druhým, v noci plenit ledničku nebo se cpát nezřízeně čokoládou či dorty a pak

brečet, že jsme selhali a jsme si odporní. Touha po dopingu je navzdory všemu nepřekonatelná? I ten si můžeme občas dopřát. **„Tento účel může občas, především v době zvýšeného stresu, splnit i doplnění stravy o multivitamíny,“** radí Karolína Hlavatá.

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