magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 15. 5. 2018 | Mgr. Zuzana Douchová

Zdravé palivo - Jak ovlivňuje jídlo naši psychiku?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zdrave-palivo---Jak-ovlivnuje-jidlo-nasi-psychiku__s10012x10934.html

To co jíme, má vliv nejen na naše fyzické zdraví, ale i na naši psychiku. Vyvážený a pestrý jídelníček je tedy vhodný nejen jako prevence civilizačních chorob, ale také podporuje dobré fungování psychiky. Naopak nevhodná a nedostatečná výživa může podporovat a zvyšovat depresivní a úzkostné stavy, podrážděnost, výkyvy nálad, zhoršenou koncentraci, paměť a únavu.

Stejně jako srdce, svaly, žaludek potřebují k fungování **určité živiny** a kvalitní stravu, je **i mozek** orgán, který **je citlivý na to, co jíme a pijeme**.

Mozek potřebuje zdravé palivo

- **Mozek jede na cukry, ale ...**

Výhradním palivem mozku je sice cukr glukóza, ale neznamená to, že náš mozek potřebuje ke svému fungování sladkosti! Naopak vystačí si s cukrem, který je obsažený v přirozeně sladkých potravinách mající nižší glykemický index.

- **Pro správné fungování psychiky potřebuje náš mozek stabilní hladinu glukózy v krvi**, kterou zajištují právě **komplexní sacharidy**. **Zdroje** komplexních sacharidů **jsou celozrnné obiloviny a pečivo, luštěniny, brambory a zelenina.**

Naopak méně vhodné pro naši psychiku jsou potraviny s vyšším glykemickým indexem a převahou jednoduchých cukrů (sladkosti a slazené nápoje, produkty z bílé mouky a potraviny s přidaným cukrem), které způsobí prudké zvýšení hladiny glukózy v krvi, což vyžaduje rychlé zvýšení hladiny inzulínu, jehož účinkem dojde k opětnému poklesu glykémie.

Nízká hladina cukru v krvi se psychicky projevuje sníženou výkonností a únavou, zhoršenou koncentrací, nervozitou, chutěmi na sladké, podrážděností a zhoršením nálady. Nevynechávejte proto přílohy a pečivo, nehladovte a **jezte pravidelně.**

- **Esenciální mastné kyseliny**

Esenciální mastné kyseliny jsou **hlavními stavebními prvky mozku a nervových buněk**. Zdroje esenciálních mastných kyselin jsou **mořské ryby, ořechy, semena, rostlinné oleje**. Naopak strava bohatá na nasycené a trans

mastné kyseliny poškozuje mozkové buňky, snižuje psychickou aktivitu, tlumí reflexy a smysly. Stejně tak nebezpečná je i strava s velmi nízkým obsahem tuku (diety, hladovění), která zvyšuje depresivní a úzkostné stavy.

- **Aminokyseliny**

Aminokyseliny **jsou základní stavení složkou bílkovin**, které mají **přímý vliv na vznik hormonů regulující psychiku** (např. serotonin, dopamin). Zdroje aminokyselin – **vejce, libové maso, ryby, drůbež, luštěniny.**

- **Voda**

Voda tvoří asi 80 % mozku a je základním prvkem pro jeho správní fungování. Už jen **mírná dehydratace** má negativní dopad na naši psychiku, **projevu se podrážděností, neklidem, slabostí a psychickou nepohodou**. Proto je tak důležité **dodržovat dostatečný pitný režim**. **Kofeinové a alkoholické nápoje se však mezi tekutiny neřadí a ve větší míře jsou pro naši psychiku škodlivé,** protože spolu s cukrem narušují přirozenou regulaci duševních hormonů.

Jídelníček pro dobrou náladu

Stejně jako jedna mrkve nevyléčí náš zrak, tak ani žádné konkrétní jídlo

nezpůsobí dlouhodobě špatnou či dobrou náladu. Na to je naše psychika příliš komplikovaná. **To, co jíme a pijeme, má přesto významný vliv na naše fyzické i psychické zdraví,** v kombinaci s mnoha dalšími faktory. **U výživy jde především o vyváženost**, komplexnost a umění kombinovat jednotlivá jídla tak, aby nám nejen chutnala, ale i podporovala celkové zdraví.

Co jíst pro dobrou náladu

Naše psychika je regulována neurotransmitery, které se tvoří v mozku. Tyto neurotransmitery **ovlivňují emoce, kognitivní funkce, spánek, chuť i paměť**. **Mezi nejdůležitější** neurotransmitery ovlivňující naší psychiku **patří serotonin, dopamin a acetylcholin**. Aby mozek mohl tyto látky vyrábět, potřebuje k tomu mít dostatek paliva. Určité potraviny tak mohou vznik neurotransmiterů podporovat.

- **Dopamin - ovlivňuje také naši náladu a paměť**. Produkci dopaminu podporují jakákoli ořechy, semena, luštěniny a celozrnné obiloviny, ovoce a zelenina. **Nedostatek** dopaminu se může projevovat **zvýšenými chutěmi po stimulantech** (např. kofein či nikotin), **zhoršenou pamětí, náladou a motivací**.

- **Acetylcholin -** se podílí na **regulaci paměti, pozornosti a verbálních schopnostech.** Z jídel, které podporují jeho produkci jsou tučné mořské ryby (losos, makrela, sardinky, tuňák), arašídy, sója, košťálová zelenina (květák, brokolice) a citrusy.

- **Serotonin - podporuje dobrou náladu, spánek a pocity štěst.** Potraviny podporující jeho produkci jsou převážně vejce, mořské ryby, avokádo, tofu, luštěniny, ovesné vločky, banány, mléčné výrobky a drůbeží maso. **Nedostatek serotoninu se může projevovat zhoršenou náladou, spánkem, pamětí až depresivními stavy.**

Ve výsledku tedy naší psychice nejvíce prospívá zdravá výživa s dostatkem libových bílkovin, celozrnných obilovin, oříšků, zeleniny a ovoce. Proč však právě na tyto potraviny nemáme při špatné náladě chuť a spíše vyhledáváme sladkosti, kávu či alkohol?

Cukr a emoční jedení

Cukr je společně **s kofeinem, nikotinem a alkoholem nejvyhledávanějšími látkou, když se necítíme dobře. Zvyšují** rapidně **uvolnění neurotransmiterů a na chvíli se tak sice cítíme lépe**. **V přílišné míře mají negativní vliv na naše fyzické i psychické zdraví**.

Dlouhodobá a pravidelná konzumace těchto látek nám však neprospívá, protože narušují přirozenou regulaci neurotransmiterů a jejich potřeba se opakovanou konzumací navyšuje a může tak vzniknout závislost. **Jídlo v období stresu a emočních krizí také často volíme nevědomě, protože máme již od dětství naučený emoční vztah k jídlu**. Jídlem jsme v dětství byli odměňováni, jídlem byla odváděna naše pozornost, když nás něco trápilo, bolelo nebo se nedařilo. V dospělosti v tom často automaticky pokračujeme - **saháme po jídle kdykoli nás něco trápí, bolí nebo stresuje. Závislost na jídle se však na rozdíl od jiných závislostí nedá léčit abstinencí a je mnohdy potřeba odborné pomoci.**

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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