



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 26. 10. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Jídelníček pro dobrou náladu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jidelnicek-pro-dobrou-naladu_s10010x10053.html

Konzumaci určitých jídel máme většinou spojené s pozitivními či negativními účinky na naše fyzické zdraví. Naše psychika je však stejně citlivá na to, co jíme a pijeme, jako naše tělo. Jídlo má tak zásadní vliv na naši náladu a psychickou pohodu.



Good Food Good Mood



Zdroj: [Jídelníčkem pro dobrou náladu](#) ze Shutterstock

Vliv jídla na zdraví je v komplexnosti

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 naši 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.

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

depresivními stavy.

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.

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, kofein a další stimulanty

Alkohol, nikotin, cukr a kofein jsou nejvyhledávanějšími látkami, když se necítíme dobře. Zvyšují totiž rapidně uvolnění neurotransmiterů a na chvíli se tak sice cítíme lépe. Z dlouhodobého hlediska nám konzumace těchto

surovin neprospívá, protože narušují přirozenou regulaci neurotransmiterů a jejich potřeba se opakovanou konzumací zvyšuje. **Může tak vzniknout závislost a s ní pravidelně zvýšené dávky těchto látek, které mají právě v přílišné míře negativní vliv na naše fyzické i psychické zdraví.**

Copyright © 2024

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