



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 14. 6. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Serotonin a dopamin - kouzelníci dobré nálady. Jak na spokojenou mysl?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Serotonin-a-dopamin---kouzelnici-dobre-nalady.-jak-na-spokojenou-mysl\\_\\_s10010x19247.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Serotonin-a-dopamin---kouzelnici-dobre-nalady.-jak-na-spokojenou-mysl__s10010x19247.html)

Jídlo ovlivňuje nejen naše prospívání, ale i naši náladu a pohodu. Hladovění, častá konzumace jídel rychlého občerstvení, spěch a stres na nás působí negativně. Jak si pomoci jídlem, abychom se cítili a vše zvládali lépe?



## **Dopamin a serotonin**

Ve spojení s dobrou náladou, pohodou a klidem se velmi často zmiňují **serotonin a dopamin**.

- Dopamin je látka, která se podílí na přenosu nervového vzruchu, **ovlivňuje činnost mozku** a v našem těle vzniká z aminokyselin tyrosinu a fenylalaninu.
- Serotonin je hormon a také přenašeč nervového vzruchu, který **se podílí i na řadě dalších funkcí** – potlačení bolesti, stimulace peristaltiky trávicího traktu, shlukování krevních destiček a velmi pravděpodobně i spolupůsobení v regulaci denních rytmů a navození spánku.
- Serotonin se vytváří přeměnou z esenciální aminokyseliny **tryptofanu** (na přeměně se podílí třeba i vitamín B6).
- Tryptofan si naše tělo neumí vyrobit (na rozdíl od tyrosinu a fenylalaninu), musíme ho tak **přijímat pravidelně v potravě**.

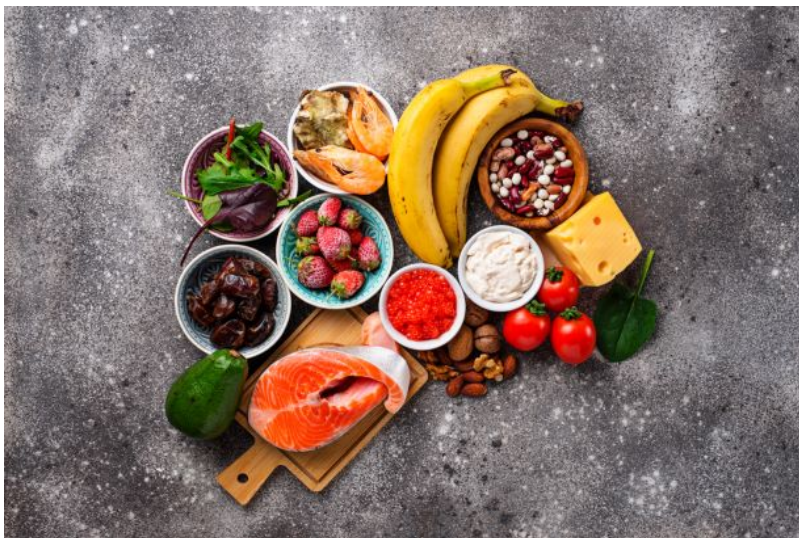
Že jídlo dokáže ovlivňovat naši náladu a pohodu vnímá asi každý. Ke zlepšení nálady a zmírnění stresu bychom ale spíše neměli využívat **ty méně vhodné a zdravé potraviny** – sladkosti, slané pochutiny nebo jídla rychlého občerstvení. Tyto pokrmy **nám zklidnění ve výsledku nepřinesou** – jen na chvíli zaženou nepříjemné psychické pocity. Pak se však často dostaví pocit až příliš plného nebo těžkého žaludku, únava související s vyššími nároky na strávení snědeného pokrmu.

## Jde to jednoduše

První jednoduchá rada zní – **jezte pravidelně a zařazujte zdroje složených sacharidů** (ideálně s vyšším obsahem vlákniny). Tak předejdete velkému kolísání hladiny cukru v krvi, které ovlivňuje jak naši náladu, tak ale i výkonnost a vyrovnanost. Máte-li dlouhé pauzy mezi jídly, jíte hlavně zdroje rychlé energie – cukrů – abyste se povzbudili, příliv energie vám nevydrží tak dlouho – **záhy se únava a hlad opět vrátí**.

- Ovesné vločky, celozrnné nebo žitné pečivo, rýže natural, luštěniny, jáhly, celozrnný kuskus jako součást hlavního jídla – to vše může pomoci k tomu, abychom nebyli **nervózní z hladu**.

## Správné potraviny pro dobrou náladu a spokojenou mysl



K dispozici máme celou řadu potravin, které nám mohou pomoci k vyrovnanosti a dobré náladě. Obsahují právě serotonin, dopamin nebo tryptofan, případně látky podporující jejich tvorbu. **Dýňová a slunečnicová semena, různé druhy ořechů, ryby** (zejm. losos),

**fazole a další druhy luštěnin, mléčné výrobky jako jsou jogurty, sýry a tvaroh, dále i avokádo, banán, listová zelenina, krůtí, ale i hovězí libové maso.** Vhodné jsou i kakaové boby, takže kousek [kvalitní hořké čokolády](#) s vyšším obsahem kakaové hmoty si určitě dopřát můžeme. Díky obsahu hořčíku působí i proti stresu. Při pestrém stravování by neměl být problém tyto potraviny zařadit. Pokud je pravidelně nejíte, dejte jim šanci - za 1-2 měsíce uvidíte, jak se budete cítit.

**Pomoc z přírody - meduňka, kozlík nebo**

# heřmánek

Pro zklidnění můžeme využít i bylinky. Velmi běžnou a dobře dostupnou je například **meduňka** – máte-li k dispozici vlastní zahrádku, můžete si ji vypěstovat a šetrně nasušit její listy, pokud ne, k dispozici jsou v prodejnách přímo sáčky pro přípravu nálevu. Meduňka **pomáhá ke zklidnění**, pomáhá i při stresu, starostech a nespavosti, někdy se doporučuje i při zažívacích potížích.

Další vhodnou bylinkou je **kozlík lékařský**. Možná od svých babiček znáte tzv. „valeriánské kapky“. Kozlík je vytrvalá bylina, která příliš hezky nevypadá, ani nevoní – ale pomáhá proti nespavosti, úzkostem a obavám, žaludečním nevolnostem. Využívá se zejména **sušený oddenek**.

Pro úlevu od trávicích potíží můžeme využít i další běžnou bylinku – **heřmánek pravý**. Působí také protizánětlivě, není však vhodné jej využívat větší množství a příliš se nehodí pro ty, kdo trpí **pylovými alergiemi**.



---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)