



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 3. 5. 2021 | Mgr. Kristina Šístková

Potraviny a nápoje jako přirozené posilovače dobré nálady

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Potraviny-a-napoj-e-jako-prirozene-posilovace-dobre-nalady__s10010x19949.html

Přirozené posilovače nálady jsou žádané. Dobrou náladu lze přirozeně posílit zdravou stravou, což vede i k lepší výkonnosti v práci. Některé potraviny a nápoje by určitě neměly být v jídelníčku opomíjeny. Působí proti stresu, volným radikálům, zlepšují paměť.



Borůvky a další bobulovité ovoce - ostružiny, černý rybíz, brusinky

- Obsahují **antioxidanty**, které patří mezi flavonoidy: Flavonol kvercetin - chrání před působením volných radikálů, působí protizánětlivě, proti srdečně-cévním chorobám, proti bakteriím a virům. Kvercetin se neničí ani tepelnou úpravou či mražením.
- **Antokyaniny** - ty jsou důležité v prevenci cévních onemocnění: zlepšují soustředění, jsou účinné proti stárnutí. Doporučuje se 50 - 75 g borůvek/den.

Hořká čokoláda 70%

- Působí proti stresu zejména díky přítomnosti hořčíku.
- Zmírňuje úzkosti - po konzumaci čokolády s opravdu vysokým obsahem kakaa dojde k přeměně tryptofanu na serotonin.
- Zlepšuje paměť.
- Obsahuje alkaloid theobromin, který nejenže povzbudí, ale také zlepší činnost krevního oběhu.
- Potlačuje chuť na sladké.
- Obsahuje antioxidační látky.

- Vitaminy a minerály jsou součástí kakaových bobů.
- Pozitivní účinky jsou patrné v přiměřené konzumaci 10 - 25 g alespoň 70 % čokolády/den.

Tučné ryby



- Omega-3-mastné kyseliny EPA i DHA mají příznivý vliv na kognitivní funkce v dětském věku a pomáhají je uchovat až do dospělosti.
- Konzumace omega-3-mastných kyselin vede ke snížení depresí a to i u dětí a adolescentů, jejich konzumace vede k prevenci před vznikem

Alzheimerovy choroby.

- Jsou zdrojem jódu, který podporuje nejen správnou činnost štítné žlázy.
- Naopak nedostatek jódu se projeví poruchami mentálních funkcí a jiných, dále vede až ke vzniku kretenismu.
- Antioxidační látkou v rybách je také selen, zpomaluje degradaci CNS právě pomocí štěpení volných radikálů.
- [Mezi tučné ryby](#) (nad 10 % tuku) se řadí: losos, makrela, sled', úhoř.

Listová zelenina

- Produkci serotoninu v mozku podporuje přítomnost vitaminů skupiny B včetně kyseliny listové ale i obsah hořčiku, který je obsažen ve špenátu, kapustě a další listové zelenině, což vede k celkovému zlepšení nálady.

Vývar z kostí jako od babičky

- Předchází úzkostem.
- Pomáhá k relaxaci celého těla.
- Přispěje k hydrataci organismu.
- Dlouze tažený vývar je také přirozeným zdrojem kolagenu.
- Když jsme, jak se říká: „unaveni jak kotě“ nebo se „cítíme pod psa,“ takový poctivý vývar přijde vhod a každého jistě vzpruží.

Voda

- Je jádrem všech zdravých diet, zlepšuje celkový zdravotní stav.
- b
- Během dne tělo hydratuje, dokonce dodává více energie než ranní hrnek kávy.
- Udržuje žádoucí teplotu těla a stálost vnitřního prostředí.
- Nedostatek tekutin způsobuje únavu, mohou se objevit poruchy soustředění a vede i k riziku vzniku úrazů.

Kurkumový čaj



- Díky přítomnosti antioxidantů flavonoidů snižuje stres spojený s depresí.
- Kurkuma působí protizánětlivě - „Gate2biotech“ uvádí, že žluté barvivo kurkumin je pouhým prekurzorem účinných látek a na látky aktivní je přeměněn až metabolickým působením organismu, poté teprve začne působit proti zánětu.
- Má hřejivé účinky.

Rooibos

- Jedná se o přírodní antidepresivum.
- Má zklidňující účinky, jeví se jako vhodný i pro ty, co mají problémy se

spánkem.

- Díky obsahu hořčíku snižuje symptomy úzkosti.
- Zpomaluje stárnutí mozku.
- Neobsahuje kofein – je vhodný pro děti, těhotné i seniory.

Mezi dále hojně doporučované patří fermentované potraviny, banány, oves, ořechy a semínka, luštěniny, ovoce a zelenina.

Při dodržování zdravého jídelníčku [není radno zapomínat na pohybovou aktivitu](#). Samozřejmostí je i pobyt venku na čerstvém vzduchu, především na sluníčku. Spánek by měl trvat minimálně 7 hodin, nicméně ulehnout je důležité již před půlnocí.

Copyright © 2024

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