



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 28. 3. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Jaké potraviny zaručeně zkazí náladu i postavu?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jake-potraviny-zarucene-zkazi-naladu-i-postavu__s10010x20238.html

Existují potraviny, které blahodárně působí na lidský mozek a tělo, a my se po nich cítíme dobře. Na druhou stranu je na trhu celá škála potravin způsobujících v těle zmatek, podráždění, únavu, úzkost nebo rozčílení. Jaké potraviny tedy mohou stát za emočními výkyvy v naší náladě, a navíc mají špatný vliv i na naši postavu, pokud je konzumujeme pravidelně a dlouhodobě?



Potravinářská barviva

- Některá **synteticky vyráběná barviva** (např. **E102, E110, E120**) mohou mít **negativní vliv na naši náladu, vyvolávat alergické a astmatické reakce a přispívat k [hyperaktivitě dětí](#)**. Čtěte proto pozorně etikety a složení potravin.
- Pokud si chcete své jídlo zpestřit a obarvit, je rozhodně vhodnější používat **přírodní barviva**. Doma si můžete potraviny obarvit šťávou z řepy, kurkumou, zeleným ječmenem, nebo kakaem.

Aspartam a cukr



- Umělé sladidlo aspartam může **ovlivňovat nervové funkce v těle, narušit hormonální rovnováhu a vyvolat například i bolesti svalů či břicha.**
- Jednoduché cukry vyvolávají v těle **kolísání hladiny cukru, což může vést ke špatné náladě, nervozitě, neklidu a potížím se soustředěním.** Nadměrná konzumace cukru způsobuje mnohé zdravotní problémy, včetně **obezity** či [cukrovky](#).

[Cukr](#) se dnes často nachází i v potravině, kde byste ho nečekali. Proto je důležité číst etikety a takovým potravinám se raději vyhýbat.

- Ke slazení skvěle poslouží **přírodní cukry** (např. banán, datle).

Mléčná čokoláda a jiné cukrovinky

Čokoláda a cukrovinky často obsahují velké množství nezdravých tuků a cukru.

- **Přemíra cukru škodí nejen postavě, ale i psychice.** Po konzumaci sladkostí se po prvotní euforii často dostaví pocity viny, že jste si zamlsali, podrážděnost a především chtíč po dalším cukru. **Cukr také zatěžuje střeva, ledviny a cévy.**
- Naopak [kvalitní hořká čokoláda](#) dokáže člověka povzbudit, zlepšit náladu díky aminokyselině tryptofan, která je obsažena v kakaových bobech.

Proto čím vyšší obsah surového kakaa, tím pozitivnější účinky na naši mysl. V obchodě tak vybírejte čokoládu s nejméně 70% obsahem kakaa a bez přídavných látek (např. palmového oleje a aromat). Neznamená to ale, že byste kvalitní čokolády měli konzumovat nadměrné množství. I po ni může člověk ztloustnout.

Glutaman sodný

Látka, jež stojí za prodloužením trvanlivosti výrobku, které je v potravinářském průmyslu hojně používáno. Jedná se o látku zvýrazňující chuť, kterou ale

můžete hravě nahradit jinými ochucovadly (např. bylinkami, kořením atd.). Glutaman sodný najdete v mražených potravinách, instantních jídlech a polotovarech, omáčkách, ale i kořenících směsích.

- Nadměrná konzumace glutamanu způsobuje **psychickou podrážděnost a poruchy spánku. Dávejte si tedy pozor, jaké potraviny kupujete, čtěte pečlivě jejich složení.**

A jaké potraviny tedy jíst pro zlepšení nálady?

Pro zlepšení nálady konzumujte **potraviny obsahující aminokyselinu tryptofan, která je obsažena ve vejcích, rybách, banánech, sýrech a masu.** Tryptofan redukuje nechtěné výkyvy v psychickém rozpoložení, navozuje relaxaci a dobrý spánek.



Dále se zaměřte na dostatečnou **konzumaci omega-3 mastných kyselin, vitamínu D, vlákniny a probiotických potravin.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: chytramedicina.cz, aktin.cz, gymbeam.cz

[bez éček](#) [cukry](#) [hladina cukru](#) [hyperaktivita](#) [omega 3](#) [mastné kyseliny](#)
[potravinářská barviva](#) [přírodní cukr](#) [přírodní suroviny](#) [psychická pohoda](#) [vitamin](#)
[D](#) [vliv stravy na náladu](#) [vliv stravy na zdraví](#) [výběr čokolády](#) [zdravý životní styl](#)

Copyright © 2024

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