



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 29. 8. 2023 | redakce Vím, co jím

Ovlivňuje jídlo naši náladu a naopak? Studie naznačují, že překvapivě dost

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ovlivnuje-jidlo-nasi-naladu-a-naopak-Studie-naznacuji,-ze-prekvapive-dost_s10010x20633.html

Existují nějaké spojitosti mezi naší duševní pohodou a tím, co jíme? Právě tím se zabývají nové výzkumy a dosavadní výsledky ukazují, že výběr jídelníčku může hrát významnou roli v boji proti depresi a úzkosti. Podívejme se na to, jaký vliv má vitamin D a středomořská strava na naši náladu, a jak náš emocionální stav ovlivňuje to, po jakém jídle sáhneme.



Deprese a úzkosti jsou v dnešním světě stále častějšími problémy ovlivňujícími kvalitu našeho života. Co kdybychom však měli možnost udělat „něco“ pro své duševní zdraví už v kuchyni? Výzkumníci z celého světa se zaměřili na vztah mezi jídlem a depresivními stavy a zdá se, že fakt, jaké potraviny si v rámci

svého jídelníčku vybíráme, by mohl mít na naše duševní zdraví mnohem větší dopad, než si myslíme.

Význam vitamínu D pro naši náladu

Jedním z klíčových objevů v oblasti výživy a duševního zdraví je význam **vitamínu D**. Tento vitamín není důležitý jen pro naše kosti, imunitní systém či kardiovaskulární systém, ale také **pro náš mozek a naši náladu**.

Závěry několika studií naznačují, že nedostatek vitamínu D může být spojen se zhoršenou kognitivní funkcí a pamětí. **Vitamín D hraje důležitou roli v nervovém systému** a je zapojen do různých procesů, které mohou ovlivnit kognitivní schopnosti. Vitamín D může mít neuroprotektivní účinky, což znamená, že může chránit mozek před neurodegenerativními onemocněními, jako je [Alzheimerova choroba](#).



Dosavadní studie nastiňují, že dostatečný příjem vitamínu D riziko vzniku právě těchto onemocnění snižuje.

Nedostatek vitamínu D je spojován i se zvýšeným rizikem vzniku deprese a úzkosti. Vitamín D může ovlivňovat produkci neurotransmiterů a hormonů, které mají vliv na regulaci nálady a duševního zdraví. K důkladnému pochopení této souvislosti jsou zapotřebí ještě další studie.

Jak si tedy zajistit dostatečný příjem?

- Vitamin D můžeme získat přirozeně **ze slunečního záření**, což je v našich zeměpisných šířkách po celý rok pochopitelně problém. Další z možností jsou **doplňky stravy**, ale také **vhodný jídelníček**. Nejlepším zdrojem jsou tučné ryby, oleje z rybích jater a vaječné žloutky, případně některé druhy hub.

Středomořskou stravou k duševnímu zdraví

Dalším zajímavým výzkumným směrem je zkoumání vlivu stravy na naši psychickou pohodu.

Středomořská strava, bohatá na zeleninu, ovoce, luštěniny, ryby a zdravé tuky, je **spojována s nižším rizikem**

depresivních symptomů. Zdá se, že to, co jíme, může ovlivnit i to, jak se cítíme.



Jedna ze studií se zaměřila na účinky modifikované [středomořské stravy](#) na těžkou depresi. U účastníků této studie, kteří se řídili doporučením pro tento typ stravy, bylo zaznamenáno významné snížení příznaků deprese. To naznačuje, že náš jídelníček může hrát důležitou roli v naší duševní pohodě. A to není jediný závěr z dosavadních výzkumů.

Vliv nálady na výběr jídla a naopak

Nejenom že naše jídlo může ovlivnit naši náladu, ale také naše nálada může ovlivnit to, co jíme. Studie ukázaly, že **lidé se sklonem ke špatné náladě**

častěji a víceméně automaticky sáhnou po nezdravých potravinách a mají sklon k přejídání, zatímco lepší nálada je spojena se zdravějším jídelníčkem a stravováním se v rodinném či společenském prostředí.

Výsledky těchto výzkumů nám ukazují, že spojení mezi výživou a duševním zdravím je mnohem hlubší, než jsme si mysleli. Volby, které děláme v kuchyni, mohou mít značný vliv na naši náladu a depresi. I když výzkumy v této oblasti pokračují a jistě se ještě dočkáme nových a možná překvapivých závěrů, již nyní je jasné, že **péče o naše tělo a naši mysl začíná u našeho jídelníčku.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/678>

<https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-017-0791-y>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523024826?via%3Dihub>

<https://www.foodnavigator.com/Article/2022/10/19/food-and-depression-can-consumption-choices-improve-mental-wellbeing>

[deprese přírodní zdroje vitamínu D sluneční záření špatná nálada středomořská dieta vitamin D vliv stravy na náladu vliv stravy na zdraví](#)

Copyright © 2024

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