magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 22. 11. 2013 | beda

Jak zahnat podzimní únavu?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-zahnat-podzimni-unavu__s10010x8044.html

Dny se zkracují a noci prodlužují. Ubývá energie a starosti se zdají o něco více vysilující. Proti podzimní únavě pomáhá zdravý životní styl a také kvalitní spánek.

Ztráta energie a špatná nálada provází v krátkých podzimních dnech řadu z nás. Takové stavy pak třeba zaháníme ji jídlem a právě na podzim a v zimě máme tendence dopřávat si velmi vydatná a sladká jídla - s následky se ovšem setkáme hned na jaře! **S únavou lze ale bojovat jinak, stačí dodržovat několik jednoduchých pravidel.**

"Základem je správná životospráva, dostatek spánku a aktivní pohyb. Tělu můžeme potřebné látky dodatečně dodat také vhodnými doplňky stravy s obsahem vitamínu C, B5, železa a hořčíku. **Vliv stravy na duševní stav člověka je znám již několik tisíciletí.** Celkový pocit pohody významně ovládá serotonin, který brání depresím, ovlivňuje emoce, paměť, bolest, spánek, ale i chuť k jídlu," uvádí nutriční terapeutka Veronika Jirkalová.

Cukry nepomohou

Většina lidí si nevědomky hladinu serotoninu ovlivňuje složením svého jídelníčku. Skladba jídelníčku je u řady z nás zřejmě narušena vlivem způsobu života a životních podmínek. Lidé jsou citlivější na stresové situace. "**Často se změny nálady vyvolané únavou řeší instinktivně a to větší konzumací potravin bohatých na cukry.** Ty zvyšují hladinu inzulinu. Touha těla po cukrech vede k jejich vyšší spotřebě a ta má řadu negativních účinků, z nichž výrazný je zejména nárůst tělesné hmotnosti vedoucí mnohdy až k obezitě,"

varuje JIrkalová.

5 bodů proti únavě

Jak bojovat proti podzimním splínům? Společně s Veronikou Jirkalovou jsem pro Vás připravili 5 tipl, jak bojovat proti únavě:

1. Pravidelný spánek - spánek je důležitý pro regeneraci našeho organismu. Jeho ideální délka by se měla pochybovat kolem 8 hodin denně.

2. Správná životospráva s vysokým obsahem vitamínů a minerálů - strava patří mezi ty nejdůležitější faktory, jezte tedy pravidelně a nezapomeňte na potraviny s obsahem vitaminu C (ovoce, zelenina), vitaminu B5 (mléčné výrobky, slunečnicová semínka, kukuřice,..) Rovněž je třeba do stravy zařadit potraviny s obsahem železa (hrozinky, játra, špenát, červené druhy mas,..), dále pak s obsahem vápníku, draslíku, zinku, sodíku a dalších minerálů. V případě, že máte pocit, že je Vaše strava na tyto látky chudá, můžete je dodatečně získat prostřednictvím kvalitních doplňků stravy. S jejich výběrem by Vám měl poradit praktický lékař nebo lékárník.

3. Pitný režim - dospělý člověk by měl denně vypít cca 2 litry čisté vody. Minimalizujte popíjení kávy, slazených nápojů a alkoholu.

4. Omezení stresu - stres se negativně podílí na našem zdraví a rovněž způsobuje vysilování organismu a následnou únavu. Stresové situace kompenzujte těmi příjemnými, jako např. časem stráveným se svými blízkými, procházkami v přírodě, kulturou, sportem apod., během kterých načerpáte novou energii.

5. Sport - pohybová aktivita pomáhá našemu tělu a mysli. Najděte si takový sport, který Vás bude bavit a vydržíte u něj tedy dlouhodobě.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz