



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 1. 11. 2021 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Dobrou náladu a skvělé soustředění získáte i potravinami

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Dobrou-naladu-a-skvele-soustredeni-ziskate-i-potravinami_s10012x20110.html

Když myslíme na jídlo, často řešíme abychom si pochutnali, zvolili pokrm dobrý pro naše zdraví. Mluví se o potravinách pro zdravé srdce a cévy, pro zdravé kosti a tak dále. Víte jaké potraviny jsou dobré pro náš mozek a pro dobrou náladu? Přečtěte si naše tipy.



Vícenenasycené mastné kyseliny

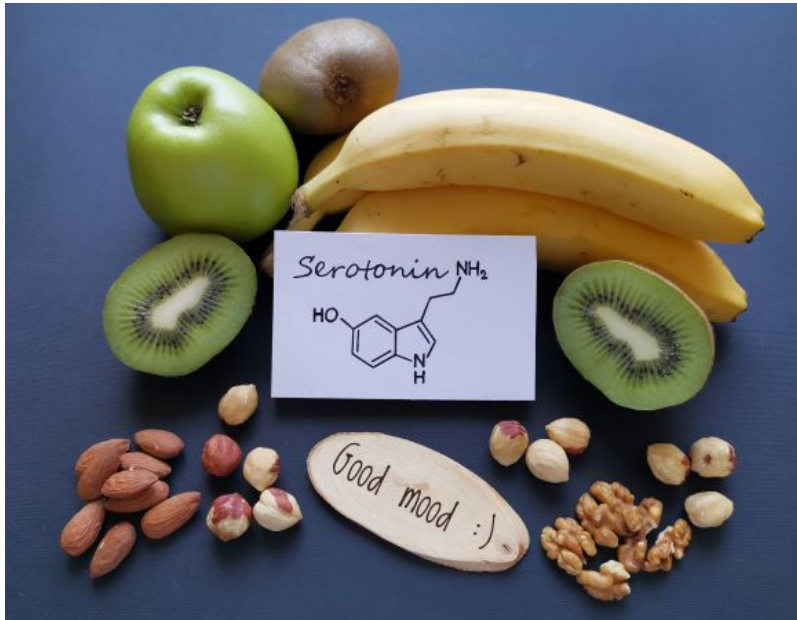
Že jsou zejména ty mořské a tučné ryby zdravé, slyšíte asi ze všech stran. Platí to i v případě potravin vhodných pro zdraví mozku. Obsahují totiž velmi zdravé

omega-3 vícenenasycené mastné kyseliny, které jsou **důležité pro vývoj mozku a zraku** u kojenců, ale i pro činnost mozku u dospělých.

- Dopřejte si tedy pravidelně 2x týdně **lososa nebo sledě, sardinky či makrelu**. Oblíbený tuňák je také velmi zdravou rybou, ale jeho maso je na tuk poměrně chudé, většina tuku je v jeho těle uložena v podkoží.
- Ryby nejsou zrovna váš favorit? Neklesejte na mysli – jsou tady **ořechy a semena**, která jsou také na vícenenasycené mastné kyseliny bohatá.

Mezi nejlepší druhy patří lněné semínko, vlašské ořechy nebo chia semena. Dalšími skvělými zdroji jsou i další druhy ořechů, semen a avokádo. Pokud nepatříte ani k jejich fanouškům, má případně smysl užívat omega-3 mastné kyseliny v kapslích nebo ve formě oleje.

Pro dobrou náladu



Znáte látku štěstí a dobré nálady? Je to **serotonin**, který se v organismu tvoří z **aminokyseliny L-tryptofan**.

Proto je dobré tuto látku organismu dodávat v podobě potravin, které jsou na něj bohaté. [Maso tuňáka](#), krůtí maso, mléko a mléčné výrobky, arašídy nebo kvalitní čokoláda s vysokým obsahem kakaové hmoty.

- Takže honí-li vás chuť na sladké, **kousek kvalitní čokolády si dopřejte**. Je také bohatá na antioxidanty.
- Pro mozek jsou skvělé jsou i celozrnné cereálie, bohaté na vitamíny skupiny B, které také pomáhají podporovat dobrou náladu.

Dopřejte si bobule

- Drobné bobulové ovoce jako jsou **maliny, osturužiny, borůvky a jahody** je velmi [bohaté na antioxidanty a flavonoidy](#), rostlinná barviva.
- Tyto látky působí preventivně proti stárnutí a prokázaly svou pozitivní roli i **v prevenci výskytu Alzheimerovy choroby**.

Navíc díky vysokému podílu vody nás osvěží a dávka ovocného cukru také povzbudí mozek k činnosti. Dopřejte si tak 1-2 porce ovoce každý den – i když to nejsou třeba zrovna bobule. Meruňky nebo banán jsou také velmi pozitivní.

Potřebujete se soustředit?



Když přijde na soustředění a podporu funkce paměti, skvěle může pomoci **šálek kávy nebo kvalitního čaje**. Stimulujete funkce mozku a navíc i zvyšují produkci látek, které přispívají k dobré náladě.

Ale pozor – ne každému to může vyhovovat, někomu může kofein zhoršovat pocity úzkosti či podráždění. Navíc tady rozhodně neplatí „čím více, tím lépe“.

- Když to s kávou nebo silným čajem přeženeme, objeví se naopak **problém se soustředit, neklid** nebo dokonce i třes a bušení srdce.

Bílkoviny a železo

- Aby mozek mohl dobře pracovat, potřebuje být i dostatečně zásobený kyslíkem. Ten přenáší naše červené krvinky, které obsahují červené krevní barvivo – hemoglobin, obsahující železo.

Dlouhodobý **nedostatečný příjem železa** vede k anémii, jejímž projevem je únava, nevykonnost a bledost. Proto bychom měli do své stravy zařazovat potraviny bohaté na tento důležitý prvek. **Libové hovězí, jehněčí, telecí nebo krůtí maso, ryby, vaječný žloutek, dále listová zelenina, brokolice** – snažte se, aby **vaše strava byla pestrá**. Rostlinné zdroje ideálně kombinujte s ovocem, trochou šťávy z citronu nebo jiným zdrojem vitamínu C, který pomáhá zvýšit vstřebávání železa.

Zapomenout bychom neměli ani na **kvalitní bílkoviny** – ze zdrojů jako je libové maso, vejce, polotučné kysané mléčné výrobky a luštěniny, kvalitní obiloviny. Základní stavební kameny – aminokyseliny – jsou **důležité pro**

celou řadu dějů v organismu, není to jen o imunitě nebo svalech.

Autorka je nutriční terapeutka.

Zdroj obrázků v textu - [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

[bílkoviny](#) [káva](#) [kvalitní čaj](#) [kvalitní maso](#) [ořechy](#) [serotonin](#) [tryptofan](#) [tučné ryby](#)
[vitaminy a minerály](#) [vyvážený příjem živin](#) [železo](#)

Copyright © 2024

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