magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 11. 2. 2013 | jra

Bojujte jídlem proti stresu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Bojujte-jidlem-proti-stresu__s10012x7565.html

Číhá na nás všude a člověk by musel být naprostý flegmatik, aby mu občas nepodlehl. Se stresem však můžeme sami účinně bojovat, vedle jiného právě i konzumací určitých potravin.

Jídlo je lék a platí i na stres. Ale pozor, nemyslíme tím zajídání stresových situací kily čokolády a plenění ledničky, když se večer vracíme z práce s pocitem, že je všechno na světě špatně. Takhle bychom si jen zadělávali na zdravotní problémy a další stresové faktory, třeba v podobě nespokojenosti s vlastním tělem.

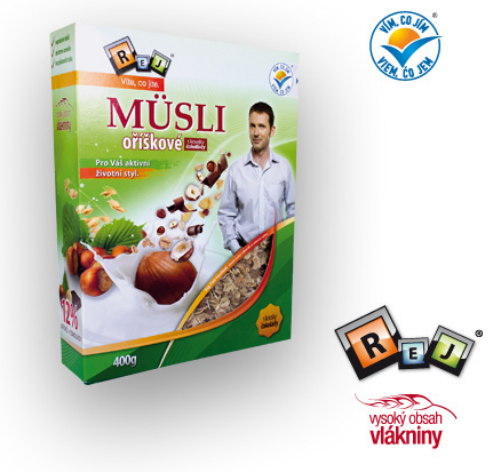
Pohodáři mezi potravinami

Mezi vynikající potraviny proti stresu patří ovoce a zelenina, které obsahují velké množství minerálních látek, vitamínů a také **flavanoidů**, což jsou rostlinné látky s pozitivním vlivem jak na lidskou psychiku, tak na cévy. Jsou to zároveň i antioxidanty. Najdeme je například v ostružinách, malinách, červeném rybízu, červených grapefruitech, v borůvkách anebo rajčatech.

Vynikajícím protistresovým ovocem je **banán**. Obsahuje v hojném množství vitamíny B_2, B_6 a C, draslík a hlavně aminokyselinu **tryptofan**, která patří mezi mozkové nutrienty a je přirozeným zdrojem **serotoninu**. To je látka, která výrazně kladně ovlivňuje náladu, a proto bývá označována jako „hormon štěstí". Vedle banánů je dobrou volbou i avokádo, která také obsahuje látky ovlivňující produkci serotoninu.

Další účinnou skupinou potravin jsou různé **oříšky**, **semínka** a **klíčky**, které obsahují jak tryptofan a tyrosin, tak velké množství hořčíku a železa. Ty

pomáhají uvolnit psychické napětí, a naopak jejich nedostatek se může projevit podrážděností, únavou nebo depresí. Oříšky byste ale měli konzumovat přírodní, neslané a nepražené.



Slané mandle vám dodají tolik soli, že to smaže jakékoliv pozitivní efekty této olejniny.

Vysoce efektivním bojovníkem se stresem jsou dále **oves** a **ovesné vločky**, které obsahují velké množství vitamínu B_2. Taková ovesná kaše s kousky banánu k snídani vám dodá nejenom dostatečný počet kvalitních sacharidů a bílkovin, ale také vás psychicky připraví na namáhavý den.

Zkuste do svého jídelníčku zařadit uvedené potraviny a uvidíte, že se budete cítit lépe. Přidáte-li k tomu ještě pravidelný pohyb, budete nad stresem vítězit.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz