magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 19. 2. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Výživa psychiky – jezte, pijte a dýchejte

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vyziva-psychiky---jezte,-pijte-a-dychejte__s10012x9599.html

To co jíme, má vliv nejen na naše fyzické zdraví, ale i na naši psychiku. Zdravá strava je tedy vhodná nejen jako prevence civilizačních chorob, ale také podporuje dobré fungování psychiky. Nevhodná a nedostatečná výživa může podporovat a zvyšovat depresivní a úzkostné stavy, podrážděnost, výkyvy nálad, zhoršenou koncentraci, paměť a únavu.

Většinou víme o vlivu výživy na fyzické zdraví, ale málokdy si uvědomujeme úzký vliv výživy na naši psychiku. Stejně jako srdce, svaly, žaludek potřebují k fungování určité živiny a kvalitní stravu, je i **mozek orgán, který je citlivý na to, co jíme a pijeme**. Mozek potřebujeme ke svému zdravému fungování tyto živiny:

1) Komplexní sacharidy

Výhradním palivem mozku je sice cukr glukóza, ale neznamená to, že náš mozek potřebuje ke svému fungování sladkosti! Naopak vystačí si s cukrem, který je obsažený v přirozeně sladkých potravinách mající nižší glykemický

index. Pro správné fungování psychiky potřebuje náš mozek stabilní hladinu glukózy v krvi, kterou **zajištují právě komplexní sacharidy**. **Zdroje komplexních sacharidů jsou** celozrnné obiloviny a pečivo, luštěniny, brambory a zelenina. Naopak **méně vhodné pro naši psychiku jsou potraviny s vyšším glykemickým indexem a převahou jednoduchých cukrů (sladkosti a slazené nápoje, produkty z bílé mouky a potraviny s přidaným cukrem**), které způsobí prudké zvýšení hladiny glukózy v krvi, což vyžaduje rychlé zvýšení hladiny inzulínu, jehož účinkem dojde k opětnému poklesu glykémie. **Nízká hladina cukru v krvi se psychicky projevuje** sníženou výkonností a únavou, zhoršenou koncentrací, nervozitou, **chutěmi na sladké**, podrážděností a zhoršením nálady. **Nevynechávejte proto přílohy a pečivo, nehladovte a jezte pravidelně.**

2) Esenciální mastné kyseliny

Esenciální mastné kyseliny jsou hlavními stavebními prvky mozku a nervových buněk. Zdroje esenciálních mastných kyselin jsou **mořské ryby, ořechy, semena, rostlinné oleje.** Naopak **strava bohatá na nasycené a trans mastné kyseliny poškozuje mozkové buňky, snižuje psychickou aktivitu, tlumí reflexy a smysly.** Stejně tak nebezpečná je i **strava s velmi nízkým obsahem tuku (diety, hladovění), která zvyšuje depresivní a úzkostné stavy.**

3) Aminokyseliny

Aminokyseliny jsou základní stavební složkou bílkovin, které mají přímý vliv na vznik hormonů regulujících psychiku (např. serotonin, dopamin). **Zdroje aminokyselin – vejce, libové maso, ryby, drůbež, luštěniny.**

4) Voda

Voda tvoří asi 80% mozku a je základním prvkem pro jeho správní fungování. **Už jen mírná dehydratace má negativní dopad na naši psychiku**, projevu se podrážděností, neklidem, slabostí a psychickou nepohodou. Proto je tak důležité dodržovat dostatečný pitný režim. **Kofeinové a alkoholické nápoje** se **však mezi tekutiny neřadí** a ve větší míře jsou pro naši psychiku škodlivé, protože spolu s cukrem **narušují přirozenou regulaci duševních hormonů**.

5) Kyslík

Mozek nemůže fungovat ani bez neustálého přísunu kyslíku. **Kyslík zlepšuje koncentraci, pozornost, zlepšuje spánek, zklidňuje a stabilizuje nervový systém a podporuje dobrou náladu**. Nejlepší cestou jak okysličit

tělo je **přirozený pohyb**, který zároveň zvyšuje odolnost vůči stresu a uvolňuje endorfiny a obyčejné **dýchání!**

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