

Δείτε πώς και κατά πόσο επηρεάζει η διατροφή τη διάθεσή μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η διατροφή και η συναισθηματική κατάσταση συνδέονται αμφίδρομα, καθώς από τη μία τα συναισθήματά μας επηρεάζουν σε ένα βαθμό τις διατροφικές μας επιλογές, και από την άλλη η επαρκής πρόσληψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών μπορεί να έχει θετική επίδραση στη διάθεσή μας. Ας δούμε λοιπόν ποιες διατροφικές συνήθειες και τρόφιμα μπορούν να μας χαρίσουν «ανεβασμένη» διάθεση.

Το συστατικό της διατροφής που σχετίζεται άμεσα με τη διάθεση είναι οι υδατάνθρακες, οι οποίοι αφενός παρέχουν την απαραίτητη για τη λειτουργία του εγκεφάλου γλυκόζη και αφετέρου εμπλέκονται στη σύνθεση ενός νευροδιαβιβαστή που ονομάζεται σεροτονίνη και βελτιώνει τη διάθεσή μας. Εξασφαλίστε λοιπόν την απαραίτητη ενέργεια επιλέγοντας σύνθετους υδατάνθρακες που προέρχονται από πηγές όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης. Η βραδύτερη πέψη και απορρόφησή τους συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα και παροχής της στον εγκέφαλο.

Για τον ίδιο λόγο, φροντίστε να μη μένετε νηστικοί για πολλές ώρες, καθώς αυτό θα οδηγήσει σε σημαντική μείωση των επιπέδων γλυκόζης, κάτι που μπορεί να σας «ρίξει» αλλά και να επηρεάσει την πνευματική σας απόδοση. Επίσης, είναι

σημαντικό να μην παραλείπετε το πρωινό σας γεύμα, καθώς η κατανάλωση πρωινού γεύματος και ιδιαίτερα όταν αυτό περιλαμβάνει σύνθετους υδατάνθρακες (π.χ. ψωμί ή δημητριακά ολικής άλεσης) θα διατηρήσει τα επίπεδα γλυκόζης σταθερά, χωρίς απότομες αυξομειώσεις που μπορεί να επηρεάσουν την όρεξη, την ενέργεια ή τη διάθεσή σας.

Η πρόσληψη πρωτεΐνης είναι επίσης σημαντική, καθώς ορισμένα αμινοξέα όπως η τυροσίνη, η φαινυλαλανίνη και η τρυπτοφάνη είναι απαραίτητα για τη σύνθεση νευροδιαβιβαστών που σχετίζονται με τη διάθεση. Επομένως, επιλέξτε άπαχο κρέας, ψάρι, αυγό και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά. Με αυτόν τον τρόπο θα εξασφαλίσετε επαρκή πρόσληψη πρωτεΐνης και αμινοξέων αλλά και βιταμίνης B12 η οποία φαίνεται ότι έχει αντικαταθλιπτική δράση.

Άλλες βιταμίνες του συμπλέγματος B που σχετίζονται με τη διάθεση είναι η θειαμίνη (B1), η νιασίνη (B3) και το φυλλικό οξύ, καθώς η ανεπαρκής πρόσληψή τους μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση αισθήματος κόπωσης, κατάθλιψης και ευερεθιστότητας. Επιπλέον, μέταλλα όπως ο σίδηρος και το σελήνιο φαίνεται ότι παίζουν ρόλο στη μεταβολή της διάθεσης. Ακολουθώντας μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει τρόφιμα ζωικής προέλευσης (κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα), πράσινα φυλλώδη λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια και ξηρούς καρπούς μπορείτε να εξασφαλίσετε επαρκή πρόσληψη των παραπάνω θρεπτικών συστατικών θωρακίζοντας τόσο την υγεία όσο και τη διάθεσή σας.

Τα ω-3 λιπαρά οξέα, πέραν της ευεργετικής τους δράσης στο καρδιαγγειακό σύστημα, εμπλέκονται και στη λειτουργία του εγκεφάλου, ενώ έχει φανεί ότι πιθανόν να δρουν προστατευτικά ενάντια στην εμφάνιση κατάθλιψης. Προσπαθήστε λοιπόν να καταναλώνετε ψάρι 1 με 2 φορές την εβδομάδα, επιλέγοντας κυρίως λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, η σαρδέλα και το σκουμπρί, που είναι πλούσιες πηγές ω-3 λιπαρών οξέων. Τέλος, φροντίστε να παραμένετε ενυδατωμένοι κατά τη διάρκεια της μέρας καταναλώνοντας επαρκείς ποσότητες υγρών, καθώς και αρκετά φρούτα και λαχανικά.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr