

Η διατροφή όταν έχεις άγχος



Όλοι το έχουμε βιώσει

κάποια στιγμή στην ζωή μας, να είμαστε δηλαδή αγχωμένοι και να μην μπορούμε να φάμε, ή να τρώμε λάθος. Γενικότερα, οι εξελίξεις στην επιστήμη της διατροφής δείχνουν ότι αυτά που τρώμε μπορούν να επηρεάσουν την εκδήλωση και τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων άγχους.

Μια κοινή ανεπάρκεια θρεπτικών ουσιών σε ανθρώπους με αγχώδεις διαταραχές είναι η έλλειψη των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, αναφέρει το Λόγω Διατροφής και συνεχίζει:

Αυτά τα λιπαρά, βρίσκονται συνήθως στα ψάρια, και μελέτες αποδεικνύουν ότι, οι περισσότεροι άνθρωποι αποτυγχάνουν να πάρουν τις συνιστώμενες ποσότητες μέσω της διατροφής.

Το άγχος χαρακτηρίζεται από χαμηλά επίπεδα του νευροδιαβιβαστή σεροτονίνη. Η τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ που βρίσκεται σε πολλές τροφές, επηρεάζει τα επίπεδα σεροτονίνης δρώντας ως πρόδρομος. Άρα, η τρυπτοφάνη μπορεί να οδηγήσει στην μείωση των δεικτών του στρες, δηλαδή της κορτιζόλης, μειώνοντας τα συναισθήματα του άγχους.

Όταν πρόκειται για αγχώδεις διαταραχές, τι δεν τρώτε είναι επίσης εξίσου σημαντικό.

Για παράδειγμα, η διέγερση της καφεΐνης στο κεντρικό νευρικό σύστημα – προκαλεί αύξηση του καρδιακού ρυθμού, ιδρωμένες παλάμες, κλπ – μπορεί να

συγχέεται με τα συναισθήματα του κινδύνου και να προκαλέσει μια κρίση πανικού σε άτομα που έχουν πολύ άγχος. Γι “αυτό είναι καλύτερο να περιοριστεί η καφεΐνη ή να τη βγάλετε τελείως από τη διατροφή, εάν εμφανίζονται αυτά τα συμπτώματα.

Τέλος, πρέπει να τονιστεί, ότι, οι αγχώδεις διαταραχές είναι εξαιρετικά πολύπλοκες και απαιτούν μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της θεραπείας. Όπως και με τις σωματικές ασθένειες, μια πλούσια σε θρεπτικά συστατικά διατροφή είναι βασική για την υγιή διαχείριση των συμπτωμάτων του άγχους.

Πηγές: onmed.gr –ikypros.com