17 Δεκεμβρίου 2012

# Πέντε διατροφικές προτάσεις που φτιάχνουν τη διάθεση

/ Ε



Ποια σχέση έχει το φαγητό που τρώμε με την ψυχική μας διάθεση;

Η ψυχολόγος **Μαρία Μεραμβελιωτάκη-Simon** μας λύνει την απορία:

«Όλο και περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι η ισορροπημένη διατροφή, η άσκηση και ο καλός ύπνος έχουν ευεργετική επίδραση στην ψυχική μας υγεία. Η τροφή λειτουργεί ως ένα είδος φαρμάκου που προστατεύει τον εγκέφαλο. Από την τροφή παράγονται όλες οι θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να λειτουργήσει.

Το είδος λοιπόν των τροφών που καταναλώνουμε επηρεάζει τη λειτουργία του εγκεφάλου και φυσικά την ψυχική μας υγεία. Σύμφωνα με μία πρόσφατη έρευνα, η κατανάλωση έτοιμων κέικ, κρουασάν, ντόνατ καθώς και εδεσμάτων fast food, όπως χάμπουργκερ, χοτ ντογκ και πίτσες σχετίζεται με την κατάθλιψη. (περισσότερα…)