Jak stravou podpořit duševní pohodu

Strava a duševní zdraví

Skladba jídelníčku má**vliv na naše duševní zdraví**. Souvisí s funkcí mozku. Když nebude **obsahovat důležité živiny**, nejenže se budete cítit **unavení a bez energie**, ale mohou se objevit i další potíže, které **významně souvisí s psychikou**.

Na jaké složky potravy se zaměřit především?

- **Zdravé tuky**: Obsahují nenasycené mastné kyseliny. Nejvýznamnější z nich jsou **omega3 kyseliny**. Pozitivně **působí na hladinu cholesterolu v krvi, na srdečně-cévní systém a vliv mají i na funkci mozku**. Jsou hlavně **v tučných rybách, lněných semínkách a ořechách**.
- **Vitamín B12**: Jeho nedostatek se projevuje únavou, špatnou náladou, ale také průjmy a jinými potížemi s trávením. Zdroji vitamínu B12 jsou **maso, játra, mléčné výrobky a vejce**.
- **Železo**: Na to, že vám chybí, může upozornit bolest hlavy, únava, poruchy soustředění, nechutenství, ale také stále se opakující infekce. Zdrojem železa je především **maso, játra, zelenina a luštěniny**. Jeho vstřebání podpoříte

vitamínem C.

- **Hořčík**: Nedostatek způsobuje podrážděnost, nervozitu, nespavost a celkově horší psychický stav. Jeho přirozenými zdroji jsou **maso, mléko, vejce, ořechy, luštěniny či celozrnné obiloviny**.
- **Cholin**: Patří do vitamínu skupiny B a je důležitý pro vznik acetylcholinu, což je neurotransmiter **významný pro komunikaci mezi nervovými buňkami**. Jeho nedostatek může negativně ovlivnit paměť. Jeho přirozenými zdroji jsou **vejce, játra, sojové boby, květák či zelí**.
- **Další vitamíny a minerály**: Získáte je **především pravidelnou konzumací ovoce a zeleniny**.

Špatnou stravou k depresi?

Kromě výše uvedeného **dbejte na to, aby ve vašem jídelníčku nebyly velkou měrou zastoupené nasycené tuky a cukry**. **Vyvarovat byste se měli i průmyslově zpracovaným a rafinovaným potravinám**. Zpomalují mozek, a to může vést k problémům s koncentrací či hyperaktivitou nebo dokonce k depresi.

Svou roli při rozvoji depresivních stavů sehrává genetika, stresové situace a mozkové abnormality, ovšem na druhou stranu **deprese způsobuje nedostatek serotoninu** (základní neurotransmiter), **jehož množství lze částečně ovlivnit stravou**. Produkci serotoninu podporují právě výše zmíněné složky stravy.

V zimních dnech, zvlášť když je pochmurné počasí, se mnozí cítí bez energie, mají špatnou náladu a celkově mohou prožívat duševní nepohodu. **Zkuste obohatit svůj jídelníček, přidejte pohyb, relaxaci a určitě vám bude lépe!**