

# Zdrowe odżywianie dla zdrowia psychicznego

Spożywanie mniejszej ilości przetworzonej żywności może prowadzić do lepszego zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

Od najmłodszych lat jesteśmy uczeni, że zdrowe odżywianie wpływa na zdrowie fizyczne. Nie zawsze jednak mówi się, że dobre odżywianie ma również znaczący wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Zdrowa, zbilansowana dieta może pomóc nam jasno myśleć i czuć się bardziej czujnym. Może również poprawić koncentrację i zdolność skupienia uwagi.

Z drugiej strony, nieodpowiednia dieta może prowadzić do zmęczenia czy spowolnienia czasu reakcji lub przyczyniać się do trudności w podejmowaniu decyzji. W rzeczywistości, zła dieta może faktycznie nasilać, a nawet prowadzić do stresu i depresji.

Jednym z największych problemów zdrowotnych jest uzależnienie społeczeństwa od przetworzonej żywności. Produkty te zawierają dużo mąki i cukru i uczą mózg, aby pragnął ich więcej, zamiast bogatych w składniki odżywcze produktów, takich jak owoce i warzywa.

Cukier i przetworzona żywność mogą prowadzić do stanów zapalnych w całym ciele i mózgu, co może przyczyniać się do zaburzeń nastroju, w tym lęku i depresji. Kiedy czujemy się zestresowani lub przygnębieni, często sięgamy po przetworzoną żywność w poszukiwaniu szybkiego zastrzyku energii. W okresach wzmożonego ruchu lub trudnych faliżanka kawy lub energetyk zastępuje pełne śniadanie, a świeże owoce i warzywa są zastępowane tłustym, wysokokalorycznym fast foodem. Kiedy czujemy się przygnębieni sięgamy po słodkie niezdrowe przekąski.

Naukowcy nadal udowadniają stare przysłowie, że jesteś tym, co jesz, ostatnio badając silne połączenie między naszymi jelitami a mózgiem. Nasze jelita i mózg są fizycznie połączone za pośrednictwem nerwu błędnego, a oba są w stanie wysyłać do siebie wiadomości. Podczas gdy jelita są w stanie wpływać na zachowanie emocjonalne mózgu, mózg może również zmieniać rodzaj bakterii żyjących w jelitach.

Według American Psychological Association bakterie jelitowe produkują szereg neurochemikaliów, których mózg używa do regulacji procesów fizjologicznych i psychicznych, w tym nastroju. Uważa się, że 95 procent zapasów serotoniny, stabilizatora nastroju, w organizmie, jest wytwarzane przez bakterie jelitowe. Uważa się, że stres tłumi korzystne bakterie jelitowe.

Zwracanie uwagi na to, jak się czujesz, kiedy jesz, i co jesz, jest jednym z pierwszych kroków w upewnieniu się, że otrzymujesz dobrze zbilansowane posiłki i przekąski.

Aby funkcjonować skutecznie, twoje ciało potrzebuje różnorodnych węglowodanów, białek i minerałów. Aby uzyskać wszystkie składniki odżywcze, które poprawiają funkcjonowanie umysłu, dietetycy sugerują spożywanie posiłków i przekąsek, które zawierają różnorodne produkty spożywcze, zamiast spożywania tych samych posiłków każdego dnia.

Oto trzy **najważniejsze produkty spożywcze**, które należy włączyć do **zdrowej diety psychicznej**:

- **Złożone węglowodany** — takie jak brązowy ryż i skrobiowe warzywa mogą dać ci energię. Quinoa, proso, buraki i słodkie ziemniaki mają większą wartość odżywczą i dłużej cię nasycą niż proste węglowodany znajdujące się w cukrze i słodyczach.
- **Chude białka** — dostarczają również energii, która pozwala ciału myśleć i reagować szybko. Dobrymi źródłami białka są kurczak, mięso, ryby, jaja, soja, orzechy i nasiona.
- **Kwasy tłuszczowe** — są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania mózgu i układu nerwowego. Można je znaleźć w rybach, mięsie, jajach, orzechach i siemieniu lnianym.

### **Porady dotyczące zdrowego odżywiania**

- Unikaj przetworzonych przekąsek, takich jak chipsy ziemniaczane, które mogą osłabiać Twoją zdolność koncentracji. Unikaj przekąsek zawierających cukier, takich jak cukierki i napoje gazowane, które prowadzą do wahań poziomu energii.
- Spożywaj dużo zdrowych tłuszczów, takich jak oliwa z oliwek, olej kokosowy i awokado. To wspomogę funkcjonowanie mózgu.
- Zjedz zdrową przekąskę, gdy poczujesz głód, taką jak owoce, orzechy, jajka na twardo lub pieczone bataty. Da ci to więcej energii niż produkty pakowane.
- Stwórz zdrową listę zakupów i trzymaj się jej.

- Nie rób zakupów, gdy jesteś głodny, ponieważ zwiększa się prawdopodobieństwo dokonania niezdrowych zakupów pod wpływem impulsu.
- Pomyśl o tym, gdzie i kiedy jesz. Nie jedz przed telewizorem, laptopem czy z telefonem w ręce, ponieważ może to rozpraszać i powodować przejadanie się. Zamiast tego znajdź miejsce, w którym możesz usiąść, zrelaksować się i naprawdę zauważyć, co jesz.