

Ανεβάστε τη ψυχολογία σας με τη διατροφή /Τρόφιμα που ανεβάζουν τη διάθεση

Έχετε πιάσει αρκετές φορές τον εαυτό σας τελευταία πεσμένο και άκεφο; Σας συμβαίνει συχνά να νιώθετε εκνευρισμό; Οι ατελείωτες υποχρεώσεις, οι προθεσμίες και τα προβλήματα της καθημερινότητας σίγουρα σας ρίχνουν ψυχολογικά. Εύκολη και γρήγορη διέξοδος το φαγητό. Ποια φαγητά όμως μπορούν τελικά να βελτιώσουν τη διάθεση σας ουσιαστικά;

Μηχανισμός της πείνας

Κάθε άνθρωπος γεννιέται με τους ιδανικούς ρυθμιστικούς μηχανισμούς. Το βρέφος τρώει μόνο όταν πεινά και σταματά αν τρώει μόλις νιώσει ικανοποίηση και κορεσμό. Έτσι ακριβώς πρέπει να γίνεται η κατανάλωση φαγητού από τον καθένα που επιδιώκει ένα υγιές και σταθερό βάρος. Το στοίχημα αυτό είναι δύσκολο καθώς σήμερα η κατανάλωση φαγητού έχει συνδεθεί σχεδόν με όλα τα συναισθήματα του ανθρώπου. Τρώμε για να αντιμετωπίσουμε το άγχος και τη νευρικότητα, για να ξεφύγουμε από την ανιαρή καθημερινότητα, για να απαλύνουμε τη στεναχώρια μας και να νιώσουμε καλύτερα, για να γιορτάσουμε όταν είμαστε χαρούμενοι.

Επαναφορά του μηχανισμού πείνας

Για να επαναφέρουμε την ισορροπία, ας προσπαθήσουμε να απευθυνθούμε πρώτα σε κάποιο φίλο παρά να τρέξουμε αμέσως στο ψυγείο. Επιπρόσθετα, μπορούμε να περιορίσουμε την αποθήκευση ή αγορά γλυκών και αλμυρών πειρασμών, τα οποία συνήθως επιλέγουμε όταν δεν αισθανόμαστε καλά. Η ξεκούραση, ο καλός ύπνος και η τακτική σωματική άσκηση, βοηθώντας το σώμα να είναι σε καλύτερη φυσική κατάσταση, προστατεύουν από την ψυχολογική καταπόνηση απομακρύνοντας έτσι τον κίνδυνο υπερφαγίας.

Αιτίες υπερφαγίας

Όταν τρώμε υπερβολικά οφείλεται κατά 75% σε ψυχολογικούς λόγους και όχι σε πραγματική πείνα. Τις περιόδους που έχουμε κρίση υπερφαγίας, συνήθως κάτι δεν πάει καλά στη ζωή μας. Σ αυτές τις περιπτώσεις αν μεγαλώνοντας δεν έχεις μάθει να αναγνωρίζεις, να διαχωρίζεις και να εκφράζεις τα συναισθήματα σου είναι εύκολο να χρησιμοποιήσεις το φαγητό για να σου δώσει τη στήριξη που δεν βρίσκεις στους γύρω σου.

Πραγματική πείνα vs Συναισθηματική πείνα

Θα πρέπει όσο μεγαλώνουμε να μάθουμε να ξεχωρίζουμε το αίσθημα της συναισθηματικής πείνας. Η συναισθηματική πείνα χαρακτηρίζεται από την κατανάλωση τροφής για την κάλυψη συναισθηματικών αναγκών. έρχεται ξαφνικά,

ξεκινάει από το στόμα και το λαιμό, απαιτεί κατανάλωση συγκεκριμένου φαγητού όπως σοκολάτες, γλυκά, αλμυρά σε απεριόριστες ποσότητες, σε κάνει να αισθάνεσαι τύψεις αφού το φας και ακόμα και όταν συνεχίζεις να τρως, δεν έρχεται κορεσμός. Σε αντίθεση με την πραγματική πείνα η οποία έρχεται σταδιακά, ξεκινάει από το άδειο στομάχι, απαιτεί κατανάλωση οποιονδήποτε τροφίμων, αισθάνεσαι ικανοποίηση αφού το φας κι όταν χορτάσεις, σταματάς να τρως.

Η διατροφή μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση μας και μάλιστα με πολλούς τρόπους. Η επιλογή τροφίμων πλούσιων σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά όπως η τρυπτοφάνη, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, τα ω-3 λιπαρά οξέα και ο σίδηρος αποτελούν έναν από τους τρόπους αυτούς.

Τρυπτοφάνη

Η σεροτονίνη είναι μια ουσία του εγκεφάλου που όταν παράγεται νιώθουμε πιο χαρούμενοι και ευτυχισμένοι. Όταν τα επίπεδα αυτής της ουσίας στον εγκέφαλο είναι χαμηλά, μπορεί να έχουμε κακή διάθεση, να νιώθουμε νευρικότητα ή στεναχώρια. Για να μπορεί το σώμα να παράγει σεροτονίνη χρειάζεται να προσλαμβάνουμε μέσω της διατροφής, τρόφιμα πλούσια σε τρυπτοφάνη.

Βιταμίνες συμπλέγματος Β

Ένα άλλο συστατικό της διατροφής που παίζει σημαντικό ρόλο στον μεταβολισμό της σεροτονίνης αλλά και στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος είναι το σύμπλεγμα βιταμινών Β. Η νιασίνη ή αλλιώς βιταμίνη Β3 παίζει ρυθμιστικό ρόλο στη διάθεση και την όρεξη, ενώ η βιταμίνη Β12 και το φυλικό οξύ μας προστατεύουν από την κατάθλιψη και άλλες διαταραχές του νευρικού συστήματος.

Ω-3 λιπαρά οξέα

Πολύ σημαντικό συστατικό της διατροφής που βοηθάει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος είναι τα ω-3 λιπαρά οξέα. Τα ω-3 λιπαρά οξέα συμβάλλουν στην πνευματική διαύγεια, ενισχύουν την μνήμη και την ικανότητα συγκέντρωσης και μας προστατεύουν από την κατάθλιψη.

Σίδηρος

Αν νιώθετε κόπωση και ατονία αυτό μπορεί να υποδηλώνει ήπια έλλειψη σιδήρου. Είναι σημαντικό να εξασφαλίζετε επαρκείς ποσότητες σιδήρου από τη διατροφή σας,

καταναλώνοντας τακτικά τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο. Ο σίδηρος υπάρχει τόσο σε φυτικά όσο και σε ζωικά τρόφιμα. Απορροφάται σε μεγαλύτερο βαθμό από τα ζωικά τρόφιμα. Για να ενισχυθεί η απορρόφηση του σιδήρου που συναντούμε στα φυτικά τρόφιμα συνδυάστε με βιταμίνη Γ.

Όλα τα πιο πάνω θρεπτικά συστατικά τα συναντούμε στα ακόλουθα τρόφιμα:

- **Πρωτεΐνη** (π.χ. κοτόπουλο, ψάρι, άπαχα γαλακτοκομικά, αυγά κ.α): συμβάλει στη παραγωγή ντοπαμίνης και νοραδρεναλίνης από τα νευρικά κύτταρα του εγκεφάλου. Οι δυο αυτές ουσίες μειώνουν το άγχος και περιορίζουν τις ακραίες αντιδράσεις.
- **Πατάτες, ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, ακτινίδια, ανανάς και μπανάνες** είναι τροφές που συμβάλλουν στη παραγωγή σεροτονίνης.
- **Λιπαρά ψάρια** (π.χ. σκουμπρί, σαρδέλα, σολομός): Λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε ω-3 λιπαρά οξέα βοηθούν στην καταπολέμηση του άγχους.
- **Φρούτα και λαχανικά**: Πολύ καλές πηγές βιταμινών και αντιοξειδωτικών συστατικών, βοηθούν στην αντιμετώπιση των ελευθέρων ριζών που δημιουργούνται στον οργανισμό λόγω στρες.
- **Σοκολάτα**: Ένα και μόνο ένα σοκολατάκι είναι ικανό να σου χαρίσει ευφορία. Σύμφωνα με έρευνες η σοκολάτα περιέχει παρόμοιες ουσίες με τις αμφεταμίνες καθώς και ακόμα 380 χημικές ουσίες που επιδρούν σε συγκεκριμένους υποδοχείς του εγκεφάλου με αποτέλεσμα την αλλαγή της κακής διάθεσης.
- **Ξηροί καρποί**: Περιέχουν βιταμίνες και μέταλλα (π.χ. μαγνήσιο), που έχουν την ικανότητα να χαλαρώνουν τους μύες, να προλαμβάνουν τις αρρυθμίες και να διευκολύνουν τον ύπνο.
- **Δημητριακά ολικής αλέσεως**: Ιδανικό σνακ σε περίπτωση που αισθανόμαστε κουρασμένοι και εκνευρισμένοι. Οι υδατάνθρακες από τρόφιμα όπως τα δημητριακά ολικής άλεσης απορροφούνται αργά από τον γαστρεντερικό σωλήνα, παρέχοντας στον οργανισμό ενέργεια σε αργό ρυθμό, ώστε να μπορεί να την χρησιμοποιήσει με τον καλύτερο τρόπο.
- **Νερό**: Η ήπια αφυδάτωση μπορεί να οδηγήσει σε εκνευρισμό, κόπωση και έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης.

Γεύματα και σνακ για βελτίωση της διάθεσης και ευεξία

- Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, καπνιστό σολομό και μαρούλι
- 1 μπανάνα και λίγα φουντούκια
- 1 μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης με αμύγδαλα
- 1 smoothie από γάλα και μπανάνα
- Σαλάτα μαρούλι με φρέσκα μανιτάρια, αποφλοιωμένο ηλιόσπορο και τόνο
- Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά με λίγα καρύδια και αποξηραμένα βερίκοκα

Τρόφιμα προς αποφυγή

- Αλκοόλ : μικρή ποσότητα αλκοόλ μπορεί να σας φτιάξει τη διάθεση αλλά οι μεγάλες ποσότητες οδηγούν σε υπερένταση και δυσκολία συγκέντρωσης.
- Καφεΐνη :ισχύει το ίδιο με το αλκοόλ. Οι μεγάλες ποσότητες καφεΐνης προκαλούν ευερεθιστότητα και νευρικότητα.
- Τρόφιμα πλούσια σε λίπη : η αυξημένη πρόσληψη λιπαρών συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο διάφορων μορφών καρκίνου και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Τελευταίες έρευνες ενοχοποιούν τα κακά λίπη για την εμφάνιση κατάθλιψης.

Συμπερασματικά, όλα τα παραπάνω τρόφιμα αποτελούν ένα συμπληρωματικό όπλο για τη βελτίωση της διάθεσης και γενικότερα της ψυχολογία μας. Δεν θα πρέπει το φαγητό να θεωρείται διέξοδος από τα προβλήματα μας διότι μετά αρχίζει ένας φαύλος κύκλος. Η μεγάλη ποσότητα τροφής οδηγεί σε αύξηση βάρους, ενοχές και το άτομο συνεχίζει να τρώει για να κατανικήσει το αρνητικά συναισθήματα. Αναγνωρίζοντας τις αιτίες που μας χαλούν τη διάθεση και εστιάζοντας στην αντιμετώπιση τους πλησιάζουμε πιο κοντά στους στόχους μας που δεν είναι άλλοι από το να έχουμε ένα φυσιολογικό και σταθερό βάρος και να αισθανόμαστε παράλληλα και καλά.

Νατάσα Παπαηρακλέους

Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, MSc

Απόφοιτος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

natasapapaeracleous@gmail.com