Jedzenie na dobry nastrój

Samopoczucie może nam popsuć wiele drobiazgów, na które często nie mamy wpływu. Na co w takim razie mamy wpływ? Na drobne posunięcia, które poprawią nam nastrój, ilekroć pojawiają się przeszkody. Chociaż wchodząc do kuchni, nie możemy oczekiwać, że natychmiast odzyskamy dobry humor, to kilka produktów ze spiżarni pomoże nam spojrzeć na życie optymistycznie.

Ryba na dobry humor

Powinniśmy jadać ryby bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, szczególnie jeśli zależy nam na poprawie nastroju. Tłuszcze te oddziałują pozytywnie na samopoczucie, wpływając na neuroprzekaźniki odpowiedzialne za dobry nastrój oraz łagodząc stany zapalne w organizmie. W badaniu, którego wyniki opublikowano na łamach „American Journal of Clinical Nutrition", wzięły udział kobiety w średnim wieku cierpiące na łagodne zaburzenia nastroju. Tym z nich, które zażywały codziennie przez 8 tygodni po 1,5 g kwasów tłuszczowych omega-3 (tyle, ile zawiera puszka łososia o wadze 85 g), nastrój poprawił się znacząco. Jeśli lubimy sardynki, możemy dostarczyć organizmowi jeszcze więcej polepszających nastrój tłuszczów omega-3. Puszka sardynek w oleju o wadze 85 g zawiera ich aż 3,3 g. Ale puszka ryb nie poprawi nam natychmiast humoru. Powinniśmy jadać ryby regularnie, kilka razy w tygodniu. Najlepsze są sardynki i śledzie w puszce. Jeśli nie przepadamy za rybą, możemy łykać tran w kapsułkach.

Więcej witaminy B6

Jeśli nie dostarczamy organizmowi odpowiednich dawek witaminy B6, możemy czuć obniżenie nastroju. Są też inne objawy niedoboru tej witaminy – na przykład zmęczenie i złe samopoczucie. Aż 50% kobiet otrzymuje jej za mało, a około 15% mniej niż 1/4 zapotrzebowania. Zaledwie 1 mg poniżej zalecanego dziennego spożycia może znacząco osłabić układ

nerwowy. Naukowcy wiążą niedobór witaminy B6 z depresją. Kobiety w wieku poniżej 50 lat potrzebują jej 1,3 mg dziennie, a powyżej 50 – 1,7 mg. U mężczyzn zapotrzebowanie na tę witaminę wynosi 1,3 mg przed 50. rokiem życia oraz 1,5 mg po 50. Dobrym źródłem B6 są tuńczyk żółtopłetwy, łosoś i siemię lniane.

Solidna porcja płatków na śniadanie

Kwas foliowy jest witaminą z grupy B, którą dostarczamy organizmowi w postaci suplementów oraz wzbogaconych nią pokarmów. U blisko 40% osób, u których zdiagnozowano depresję, występuje niedobór tej witaminy. Okazuje się, że osoby z depresją, które zaczynają jadać pokarmy bogate w kwas foliowy, odczuwają poprawę samopoczucia. Osoby dorosłe potrzebują 400 µg kwasu foliowego dziennie (kobiety ciężarne i planujące zajść w ciążę 600 µg). Niektóre pełnoziarniste płatki śniadaniowe są wzbogacone taką ilością tej witaminy, że jedna porcja pokrywa dzienne zapotrzebowanie, o czym dowiemy się, czytając etykietę. Innymi źródłami kwasu foliowego są soczewica (358 µg w szklance ugotowanej soczewicy) i ciecierzyca (282 µg w szklance ugotowanej ciecierzycy).

Witamina ze słońca

Jeśli odczuwamy spadek nastroju i smutek, być może brak nam promieni słonecznych. W miesiącach zimowych w rejonach świata, gdzie słońca jest mało, wielu ludzi cierpi na chorobę afektywną sezonową. Jaka jest tego przyczyna? Organizm wykorzystuje światło słoneczne do syntezy witaminy D. Okazuje się, że jej niski poziom często występuje u osób cierpiących na depresję. Jeśli więc w słoneczny, zimowy dzień mamy możliwość wyjścia na dwór, powinniśmy to zrobić. Jeśli nie, należy zażywać witaminę D w suplementach. Eksperci uważają, że jej dzienne spożycie zarówno u kobiet jak i u mężczyzn wynoszące 400 jednostek powinno zostać podwyższone do 600 jednostek, a po 70. roku życia do 800. Trudno dostarczyć

organizmowi aż tyle w pokarmach, ale zażywając kapsułki witaminy D, prawdopodobnie poprawimy sobie nastrój. Warto sięgnąć po suplementy zawierające witaminę D3, którą organizm przyswaja najłatwiej.

Otręby z nerkowcami

U osób cierpiących na depresję poziom cynku jest obniżony. Porcja płatków śniadaniowych wzbogaconych tym mikroelementem pokrywa 25% dziennego zapotrzebowania. Jeśli dodamy do nich orzechy nerkowca, dostarczymy organizmowi jeszcze więcej cynku. Czekolada na zły humor Ten smakołyk wpływa na związki w mózgu, które przenoszą informacje związane z nastrojem. Francuscy naukowcy dowiedzieli się więcej o tym mechanizmie. Kiedy podawali szczurom wyciąg z czekolady, wyniki testów wykazywały, że nie cierpią one na depresję. Jak naukowcy potrafi ą ocenić, czy szczury mają depresję? To proste. Wrzucają gryzonie do zbiornika z wodą. Szczęśliwe usiłują wydostać się z niego, a nieszczęśliwe nawet nie próbują. Oczywiście szczurom biorącym udział w tym badaniu nie stała się najmniejsza krzywda – wszystkie zostały wyjęte z wody.

Fot. Adobe Stock