

Wpływ odżywiania na samopoczucie

Na pewno, słyszałeś, że jedzenie świeżej, zdrowej żywności jest dla Ciebie dobre. Ale czy wiesz, że dobre odżywianie może również pomóc w utrzymaniu dobrego samopoczucia?

W rzeczywistości istnieje co raz więcej dowodów wskazujących na związek między odżywianiem a nastrojem.

Twój mózg jest zawsze włączony. Dbą o Twoje myśli i ruchy, Twój oddech i bicie serca, Twoje zmysły. Non stop pracuje ciężko 24/7, nawet gdy śpisz. Oznacza to, że Twój mózg potrzebuje stałego dopływu paliwa. To „paliwo” pochodzi z pożywienia, które jesz – a to, co jest w tym paliwie, robi różnicę. Mówiąc prościej, to, co jesz, bezpośrednio wpływa na strukturę i funkcję mózgu, a ostatecznie na nastrój.

Spożywanie wysokiej jakości żywności zawierającej dużo witamin, minerałów i przeciwutleniaczy odżywia mózg i chroni go przed stresem oksydacyjnym.

Oczywiście, nie możesz czuć się dobrze i komfortowo jeśli w Twoim ciele dzieją się złe rzeczy.

To, co jemy, zwłaszcza żywność zawierająca dodatki chemiczne i żywność ultra-przetworzoną, wpływa na środowisko jelit i zwiększa ryzyko chorób. Kiedy rozważamy związek między mózgiem a jelitami, ważne jest, aby **wiedzieć, że 90% receptorów serotoniny znajduje się w jelitach. Tym samym zdrowie jelit i dieta mogą pozytywnie lub negatywnie wpływać na nastrój.**

Kiedy równowaga między dobrymi i złymi bakteriami zostaje zachwiana, mogą wystąpić choroby. Przykłady takich chorób obejmują: nieswoiste zapalenie jelit (IBD), astmę, otyłość, zespół metaboliczny, cukrzycę oraz problemy poznawcze i osłabienie nastroju.

Tutaj zatrzymamy się na chwilę, skupimy się na połączeniu jelit z naszym mózgiem, co w dalszej perspektywie będzie odpowiadało za nasz nastrój i to jak się czujemy.

Oś jelitowo-mózgowa składa się z dwukierunkowej komunikacji między ośrodkowym a jelitowym układem nerwowym, łącząc ośrodki emocjonalne i poznawcze mózgu z obwodowymi funkcjami jelit. Ta interakcja działa poprzez przekazywanie sygnałów

z mikroflory jelitowej do mózgu i z mózgu do mikroflory jelitowej za pośrednictwem połączeń nerwowych, endokrynologicznych, odpornościowych i humoralnych.

Budowa mikrobioty jelitowej u ludzi zależy od rodzaju porodu, genów, wieku, odżywiania, aktywności fizycznej, czynników środowiskowych, stresu, infekcji, innych chorób oraz stosowania antybiotyków.

Różne typy stresorów psychologicznych modulują skład i całkowitą biomasę mikrobioty jelitowej, niezależnie od czasu trwania. W rzeczywistości również stosowanie krótkotrwałych stresorów wpływa na mikrobiotę, ponieważ ekspozycja na stresor społeczny tylko przez 2 godziny może znacząco zmienić profil społeczności i zmniejszyć względne proporcje głównej grupy mikrobioty.

Co ciekawe, dobrze wiadomo również, że reakcja ośrodkowego układu nerwowego na stresory psychiczne i fizyczne może wpływać na homeostazę jelit i skutkować chorobami, takimi jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego i zespół jelita drażliwego (IBS).

IBS był również powiązany ze zmianami w mikrobiocie jelitowej, w tym zmniejszoną liczbą gatunków bakterii.

Mikrobiota może wydzielać wiele rodzajów neuroprzekazników, na przykład podgatunek *Lactobacillus* może wydzielać acetylocholinę (regulującą pamięć, uwagę, uczenie się i nastrój). Dlatego tak ważne jest dbanie o to co jemy.

Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do wszechstronnej diety, poniższe wskazówki stanowią dobrą podstawę:

- Jedz nie przetworzoną żywność i unikaj gotowej wysokokalorycznej żywności.
- Zwiększ spożycie świeżych owoców i warzyw.
- Jedz wystarczającą ilość błonnika i włącz do swojej diety pełne ziarna i rośliny strączkowe.
- Uwzględnij pokarmy bogate w probiotyki
- Jedz produkty z niskim bądź średnim indeksem glikemicznym.
- Dodanie sfermentowanej żywności, takiej jak kefir, kiszona kapusta lub kimchi, może być pomocne w utrzymaniu zdrowych jelit.
- Znajdź w swojej diecie miejsce na ryby, owoce morza i chudy drób oraz mniej czerwonego mięsa.
- Pamiętaj o prawidłowym nawodnieniu – odwodnienie może powodować między innymi bóle głowy. Mądrze wybieraj napoje. Pij dużo wody, aby poprawić przepływ krwi, dobrze nawodnić mózg i wspomóc koncentrację. Unikaj słodkich napojów

i napojów gazowanych lub zawierających sztuczne słodziki, barwniki, aromaty i konserwanty.

- Wybierz dobre źródła białka, w tym jajka, orzechy, ryby, komosę ryżową, jogurt lub ser.
- Unikaj pokarmów bogatych w cukier lub rafinowanych węglowodanów, takich jak bajgle, pączki lub biały chleb. Zamiast tego dokonuj inteligentnych wyborów, takich jak produkty pełnoziarniste, owoce, warzywa i rośliny strączkowe.
- Masz ochotę na ciepły napój? Wykazano, że zielona herbata może poprawia koncentrację.
- Pij dobrej jakości kawę, która zawiera w swoim składzie wiele pro zdrowotnych składników.

Zdrowa dieta może znacznie przyczynić się do utrzymania pozytywnego nastroju. Może to oznaczać trochę dodatkowego wysiłku, zwłaszcza w dzisiejszym intensywnym stylu życia. Ale warto jeść dobrze i mądrze – abyś mógł czuć się najlepiej na ciele, umyśle i duchu.

Źródło: <https://fizjo-clinica.pl/wplyw-odzywiania-na-samopoczucie/>