



Blue Monday nam niestraszny! Co jeść, by tryskać optymizmem?

Za nami jeden z najbardziej depresyjnych dni w roku, czyli Blue Monday. Niestety złe samopoczucie dopada nas nieco częściej niż tylko w trzeci poniedziałek stycznia. Co zrobić, żeby tryskać optymizmem przez cały rok? Jaki wpływ na nastrój mają nasze nawyki żywieniowe? Co jeść, by uśmiech towarzyszył nam nawet w szary zimowy dzień?

Już w 1971 roku badacze Fernstone i Wurtman podejrzewali, że na nastrój człowieka wpływa nie tylko pogoda czy „stan konta”, ale także wiele substancji zawartych w produktach spożywczych. Ich teoria opierała się na stwierdzeniu, że spożywanie węglowodanów (glukozy) przekłada się na równowagę aminokwasów w surowicy krwi, powodując podwyższenie stężenia serotoniny – neuroprzekaźnika w mózgu. Serotonina zaś jest odpowiedzialna za jakość snu, apetyt czy poprawę nastroju.

Mam apetyt na...

O wpływ na nastrój podejrzewa się nie tylko glukozę, ale także aminokwasy (tryptofan), kwasy tłuszczowe Omega 3, witaminy E, C, D, z grup B oraz składniki mineralne, takie jak: magnez, selen, cynk czy żelazo.

Badania naukowe potwierdzają, że witaminy z grupy B bezpośrednio oddziałują na centralny układ nerwowy – łagodzą objawy lękowe, mają również działanie przeciwdepresyjne i pośrednio wpływają na zwiększenie odczuwania satysfakcji. Niedobory mogą z kolei przekładać się na nastrój i w konsekwencji prowadzić do depresji. Gdzie zatem szukać witamin z grupy B? Bogate w tiaminę (B1), są zboża, warzywa, ziemniaki oraz orzechy. Niacynę (B3), znajdziemy w nasionach słonecznika, pełnych ziarnach zbóż, roślinach strączkowych, rybach czy wątróbce, zaś kwas pantotenowy (B5), w wątróbce, jajach, otrębach, pełnych ziarnach zbóż oraz płatkach owsianych. Z kolei banany, chude mięso (drób), rośliny strączkowe to źródła pirydoksyny (B6). Kobalaminy (B12) szukajmy tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego - mięsie, wątróbce, owocach morza i jajach. Kwasu foliowego dostarczy nam natomiast sałata, warzywa kapustne, natka pietruszki, buraki, ogórki, rośliny strączkowe czy chleb pełnoziarnisty.

A gdzie znajdziemy pozostałe antystresowe składniki? Witaminę E dostarczą oleje roślinne, witaminę C surowe owoce i warzywa, a kwasy tłuszczowe z rodziny Omega-3, witaminę D i selen ryby oraz owoce morza.

Żelazo w walce ze zmęczeniem

Jesteś apatyczny, wiecznie zmęczony i przygnębiony? Uwaga! Możesz cierpieć na niedobór żelaza. Zbyt niskie stężenie tego pierwiastka w organizmie może prowadzić do niedotlenienia tkanek, obniżenia zdolności do wysiłku fizycznego oraz zaburzeń rozwoju psychomotorycznego i intelektualnego. Bogatym źródłem żelaza jest mięso, podroby, rośliny strączkowe, pełnoziarniste produkty oraz wszystkie zielone warzywa. Nie czekaj! Jedz na zdrowie i odzyskaj wigor!

Nasz towarzysz stres!

Magnez – to właśnie on jest uważany za pierwiastek antystresowy. Dlaczego? Ponieważ posiada zdolność regulacji wydzielania adrenaliny, czyli substancji zwiększającej odporność człowieka na zbyt



duże napięcie. Jak to działa? „Niedobory magnezu zwiększają naszą podatność na stres, ponieważ nasz organizm mniej efektywnie hamuje wówczas wyrzut adrenaliny. I tu zaczyna się błędne koło, ponieważ duże ilości adrenaliny we krwi prowadzą do większego prawdopodobieństwa wystąpienia niedoborów w wyniku jego strat. Obok magnezu warto pamiętać także o cynku, który korzystnie wpływa na funkcjonowanie systemu nerwowego” – odpowiada Katarzyna Zadka, dietetyk programu edukacyjnego „Żyć smacznie i zdrowo” marki Winiary.

Codzienna gorączka i pęd sprawiają, że zapominamy o najważniejszym – o naszym zdrowiu! W sytuacjach stresowych może dochodzić do znacznego przyspieszenia przemian metabolicznych, wzmożonej akcji serca, wzrostu ciśnienia krwi i przyspieszenia oddechu, a także do zahamowania procesów trawiennych i motoryki przewodu pokarmowego. Tak silna aktywacja organizmu wzmacnia stres oksydacyjny, który przyspiesza starzenie komórek i zwiększa prawdopodobieństwo procesów nowotworowych.

„Żyć smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach. Misją programu „Żyć smacznie i zdrowo” jest przekazanie gimnazjalistom wiedzy z zakresu prawidłowego i zdrowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w sześciu edycjach „Żyć smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Kontakt dla mediów:

Edyta Piaszczyk, Kamila Nowak

zsiz@synertime.pl

506-510-787