**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 „Żyj 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.