

21 Ιουνίου 2016

## Κι όμως! Η διατροφή μας... γιατρεύει τη διάθεσή μας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:boro.gr

## **Από τη Χαρά Βλαμάκη**

Νιώθεις πεσμένη; Αγχωμένη; Λυπημένη; Όποιο αρνητικό συναίσθημα κι αν έχεις, τώρα μπορείς να το καταπολεμήσεις στοχευμένα, όχι με κάποιο χάπι, αλλά με την κατάλληλη τροφή! Επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν πως συγκεκριμένα τρόφιμα επιδρούν στον εγκέφαλο κι εκείνος στέλνει το ανάλογο σήμα που «θεραπεύει» τις αρνητικές καταστάσεις. Πρώτη- πρώτη στην παρακάτω λίστα, έχουμε τη σοκολάτα! Διάβασε και θα καταλάβεις γιατί ο οργανισμός σου πολλές φορές «ζητάει» σοκολάτα όταν έχεις εξεταστική ή αγχώνεσαι στη δουλειά!

### **1. Σοκολάτα/ στρες**

Οι ειδικοί λένε πως η σοκολάτα -ιδίως η μαύρη- μειώνει τις ορμόνες του στρες, διώχνει τις κακές σκέψεις και μειώνει το αίσθημα της κούρασης!

### **2. Σπανάκι/κούραση**

Τυχαίο είναι που έτρωγε συνέχεια ο Ποπάυ; Ήξερε το μυστικό για να μη νιώθει κούραση ποτέ! Αν δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς και αισθάνεσαι ατονία, φάε μια σαλάτα με σπανάκι! Το φολικό οξύ που περιέχει βοηθάει τον οργανισμό να μειώσει τα επίπεδα ομοκυστεΐνης και θα νιώθεις full of energy.

### **3. Ξηροί καρποί με φρούτο/ νευρική**

Όποιος κι αν είναι ο λόγος που νιώθεις εκνευρισμό, η λύση βρίσκεται στο σωστό συνδυασμό τροφών! Όταν τρως υδατάνθρακες μαζί με πρωτεΐνη, επιβραδύνεται η διαδικασία της πέψης, τα επίπεδα του σακχάρου μένουν σταθερά και εσύ ηρεμείς!

### **4. Πράσινο τσάι/ θυμός**

Για οποιοδήποτε λόγο κι αν είσαι θυμωμένη, πιες ένα πράσινο τσάι και θα ηρεμήσεις αμέσως, καθώς περιέχει θεανίνη, ένα αμινοξύ που έχει ήπια ηρεμιστική δράση και βοηθά στη συγκέντρωση.

### **5. Μανιτάρια/ λύπη**

Σημαντική αιτία θλίψης είναι η έλλειψη βιταμίνης D, η οποία παράγει σεροτονίνη. Τα μανιτάρια είναι καλή πηγή βιταμίνης D και είναι και πολύ νόστιμα, άρα μπορείς να τα εντάξεις ακόμη και στο καθημερινό σου διατροφολόγιο.

### **6. Σολομός/αρνητικές σκέψεις**

Αν το μυαλό σου βασανίζεται από άσχημες σκέψεις δεν έχεις παρά να απολαύσεις ένα πιάτο με σολομό! Είναι από τις πλουσιότερες πηγές Ω3 λιπαρών οξέων και η τακτική κατανάλωσή τους προλαμβάνει και θεραπεύει την κλινική κατάθλιψη και μειώνει το αίσθημα θυμού και ευερεθιστότητάς.

Υγιεινή διατροφή λοιπόν και ξέχνα τα αρνητικά συναισθήματα!

Πηγή: [melbeing.gr](http://melbeing.gr)