TISKOVÁ ZPRÁVA

9. října 2023

Za podzimními chmury a špatnou náladou může být nevhodné stravování během léta.

Za špatnou náladou nebo depresemi během podzimních a zimních měsíců nemusí stát pouze málo slunečných dnů a chladné počasí. Naše pocity a náladu významně ovlivňují potraviny, které, ať už vědomě nebo nevědomě, konzumujeme.

Mozek bez správných živin nefunguje

„Během léta lidé mnohdy neřeší, co jedí a častěji „hřeší". Grilovaná masa, uzeniny, chipsy, zmrzliny, drinky, sladké limonády. Pokud se takto stravují pravidelně delší dobu, může se to odrazit nejen na váze, ale také na stavu psychiky. Čím více konzumujeme průmyslově zpracovanou stravu, tím více máme poruchy duševního zdraví. Mozek potřebuje správné živiny, pokud mu je neposkytneme, nebude fungovat, jak má," vysvětluje zakladatelka Institutu výživových poradců a health koučka Pavla Pešková Gazdíková, která dlouhodobě upozorňuje na významnou spojitost mezi stravou a psychikou.

Sladké limonády ovlivňují duševní zdraví

Tuto skutečnost potvrzují i nedávné studie vědců z Cambridge Univerzity. Poukazují zejména na vliv cukru na duševní zdraví. U 37 tisíc lidí s depresí zjistili zvýšenou konzumaci sladkých limonád. Vyšší dávky cukru navíc, podle odborníků, podporují záněty v lidském těle.

„Při špatném pocitu lidé často hledají záchranu ve formě sladkých, tučných a smažených jídel a jsou mnohem více ohroženi obezitou. Ve chvíli, kdy začnou přibírat na váze, cítí se špatně a znovu sáhnou po nevhodných potravinách nebo přestanou jíst. U těchto lidí ale většinou kalorický deficit nefunguje. Proto upadají do depresí a opět sahají po tučných jídlech. Je to začarovaný kruh. Důležité je nejprve uzdravit vztah sám k sobě a zjistit příčinu nevhodného stravování," říká Pavla Pešková Gazdíková.

Kromě práce na duševním zdraví doporučuje výživová poradkyně také doplňovat vitamíny například B6, B12, vitamín D a konzumovat potraviny s vysokým množstvím nenasycených mastných kyselin. Vhodný je také jídelníček při depresi, tzv. středomořská dieta.

Potraviny, které konzumovat při podzimních chmurách a depresích:

Bílé maso – 2x-3x týdně

Netučné červené maso – 3x týdně

Zelenina – 6 porcí denně

Ovoce – 3 porce denně

Ryby – alespoň 2 porce týdně

Vejce – 6x týdně

Luštěniny – 3-4 porce týdně

Celá zrna a pokrmy z nich – 5-8 porcí denně

Ořechy – 1 porce denně

Mléčné výrobky (bílé, neslazené) – 2-3 denně

Olivový olej – 2 polévkové lžíce denně

Červené víno (stolní) – 2 sklenice týdně

Kontakt:

Martina Julinová
PR specialista
E.: media@martinajulinova.cz
M.: 724 256 052

https://ivyzivovyporadce.cz/