

Zdrowe jedzenie, słońce i stres

Chociaż powoli przyzwyczailiśmy się do noszenia maseczek i innych obostrzeń związanych z Covid-19, to towarzyszący temu zjawisku stres nas nie opuszcza. Martwimy się o zdrowie własne i najbliższych nam osób, obawiamy się, co dalej z nauką, z pracą itd. Stres jest złożonym zjawiskiem fizjologicznym i stanowi bezpośredni skutek oddziaływania bodźców zewnętrznych zwanych stresorami na organizm ludzki. Według Werka T., „Stres i ból”, 2006 *odżywianie pełni istotną rolę w fizjologicznej regulacji uczucia głodu i sytości, ale także pokrywa potrzeby emocjonalne człowieka. W starciu ze stresem jedzenie może być najlepszym sojusznikiem. Sprawdzono, że niektóre bakterie jelitowe wpływają na produkcję serotoniny i pomagają obniżyć poziom hormonów stresu. Serotonina potocznie zwana hormonem szczęścia to organiczny związek chemiczny, 5-hydroksylowa pochodna tryptaminy. Chociaż serotonina jest kojarzona przede wszystkim z układem nerwowym, to jej największe stężenie znajduje się w przewodzie pokarmowym, gdzie jest wytwarzana przez komórki chromatofilne błony śluzowej jelit.*

Zwróćmy szczególną uwagę na to, co jemy: niedobór serotoniny w organizmie może być spowodowany nieprawidłową dietą, która nie dostarcza odpowiedniej ilości tryptofanu, z którego powstaje serotonina. Według Zagrodzka J., Górska T., Grabowska A. „Mózg a zachowanie”, 2017 istnieją metody naturalne polegające na zwiększeniu w diecie ilości pokarmów zawierających tryptofan. Do najbogatszych źródeł tej substancji należą: jajka, tosoś, orzechy, migdały, ser, tofu, czekolada, ananasy, awokado, banany, jarmuż, dynia, seler i inne.

W diecie antystresowej należy unikać produktów, które pogłębiają stres: kofeiny obecnej w kawie, czarnej herbacie, napojach energetyzujących, alkoholu. Te produkty zwiększają wydzielanie hormonu stresu (adrenaliny) i podwyższają ciśnienie krwi. Słodycze także nie pomagają w stresie. Uboga dieta w produkty pełnoziarniste, świeże warzywa i owoce to bardzo silny czynnik stresogenny.

Sytuacje stresowe są w obecnych czasach nieodłącznym atrybutem życia człowieka, a pojęcie stresu na stałe zagościło w języku potocznym.

Promienie słoneczne również mogą wpływać na produkcję serotoniny. Codzienne dostarczanie sobie odpowiedniej ilości światła dziennego, nawet w miesiącach zimowych, może pomóc poprawić nastrój. Odżywiamy się więc zdrowo, cieszymy się słońcem, a wiosną..... będzie na pewno więcej słońca i radości.