

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΕΡΟΤΟΝΙΝΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η καλή διάθεση περνά από το πιάτο

Τα συναισθήματά μας επηρεάζονται, ή και καθορίζονται σε ορισμένες περιπτώσεις, από χημικές ουσίες που βρίσκονται στον οργανισμό μας. Η σεροτονίνη είναι μια ουσία που επηρεάζει τη διάθεση αλλά και την ποιότητα του ύπνου, τα επίπεδα της οποίας διαμορφώνονται από τις τροφές που καταναλώνουμε.

Αν είστε, λοιπόν, «πεσμένοι» με την κατάλληλη διατροφή οι μέρες σας θα γίνουν πιο ευτυχημένες!

Τι είναι η σεροτονίνη;

Σημαντικός νευροδιαβιβαστής του εγκεφάλου, ο οποίος καθορίζει τη διάθεση, την ποιότητα ύπνου και τη συναισθηματική μας σταθερότητα. Η σεροτονίνη είναι μία πρωτεΐνη με βασικό δομικό της λίθο το αμινοξύ τρυπτοφάνη. Πέρα από την τρυπτοφάνη για να συνθέσει ο οργανισμός σεροτονίνη χρειάζεται τις βιταμίνες B6, B12 και το φολικό οξύ.

Γιατί είναι απαραίτητη;

Η ψυχική ευφορία, η χαλαρωτική και αντικαταθλιπτική της δράση εκδηλώνεται αμέσως, ακόμα και με την πρόσληψη μικρής ποσότητας τροφής, ενώ δεν υπάρχει κανένα έξτρα κέρδος αν καταναλωθεί σε μεγάλη ποσότητα, αφού η παραγωγή σεροτονίνης δεν αυξάνεται. Απλώς φορτώνετε τις παραπανίσιες θερμίδες.

Που τη βρίσκουμε;

Ψωμί ολικής άλεσης, ζυμαρικά, ρύζι, πλιγούρι: Πλούσια πηγή σύνθετων υδατανθράκων και φυτικών ινών.

Tip: Φτιάξτε ένα ελαφρύ γεύμα με πιτυρούχες νιφάδες, μία κουταλιά λιναρόσπορο ή μερικά ανάλατα αμύγδαλα και

γάλα. Ένα άλλο ελαφρύ «αγγολυτικό» γεύμα είναι δυο φέτες ψωμί ολικής με λίγο κατίκι Δομοκού.

Γαλοπούλα, κοτόπουλο, αβγά: Πλούσια σε τρυπτοφάνη.

Σολομός, σαρδέλες, λιναρόσπορος: Άνθρωποι που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες λιπαρών οξέων ωμέγα-3 έχουν περισσότερη φαιά ουσία στην περιοχή του εγκεφάλου που συνδέεται με τον έλεγχο των συναισθημάτων.

Σοκολάτα μαύρη: Έχει ισχυρές αντικαταθλιπτικές ιδιότητες χάρη στο συνδυασμό τριών συστατικών της: την τρυπτοφάνη, τη θεοβρωμίνη και τη φαινυλαιθυλαμίνη, η οποία ανήκει στις φυσικές «αμφεταμίνες» του οργανισμού. Γι' αυτό και η ιδιαίτερη σύστασή της την καθιστά αντίδοτο στο άγχος, τη μελαγχολία και την κατάθλιψη.

Μπανάνα: Πλούσια σε κάλιο και μαγνήσιο, ουσίες που έχουν την ιδιότητα να χαλαρώνουν τις συσπάσεις των μυών. Έτσι, η ένταση και οι πονοκέφαλοι, που συχνά τη συνοδεύουν, υποχωρούν.

Tip: Χαράξτε μια μπανάνα και γεμίστε

τη με σοκολάτα, τοποθετήστε τη στο φούρνο, μέχρι να λιώσει η σοκολάτα και απολαύστε τη μαζί με ένα ποτήρι γάλα.

Ξηροί καρποί: Πλούσιοι σε μαγνήσιο, οι ανάγκες του οποίου αυξάνονται σημαντικά όταν βρισκόμαστε σε περίοδο άγχους. Σε αυτή την περίπτωση, οι ορμόνες του στρες αυξάνονται σημαντικά, προκαλώντας εκνευρισμό, αφού ουσιαστικά εμποδίζουν το μυϊκό σύστημα να χαλαρώσει, με αποτέλεσμα να νιώθουμε σφιγμένοι.

Ας μην ξεχνάμε την άσκηση: 20 λεπτά καθημερινό περπάτημα, ποδήλατο ή όποιο άλλο σπορ σας ευχαριστεί συμβάλλει στην έκκριση ορμονών της ευφορίας (ενδορφίνες και σεροτονίνη). Ακόμη διατηρεί και μακροπρόθεσμα αυξάνει τη μυϊκή μάζα άρα και την ημερήσια ενεργειακή δαπάνη.

Αποτέλεσμα;

Να ξοδεύουμε περισσότερες θερμίδες άρα να μπορούμε να τρώμε περισσότερο χωρίς να αυξάνεται το λίπος μας!

ΠΡΟΣΟΧΗ

στις δίαιτες, που αποκλείουν τους υδατάνθρακες γιατί παράλληλα είναι και πολύ φτωχές σε τρυπτοφάνη.

Ιωάννα Ευαγγέλου

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ / ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ
Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Ασκληπιάδου 20 & Κούμα, 3ος όροφος, τκ 41222 Λάρισα τηλ.2410 253973

