

Vpliv prehrane na duševno zdravje

Duševno zdravje je močno povezano s telesnim zdravjem, zato je priporočljivo negovati oboje, z **aktivnim načinom življenja ter zdravim prehranjevanjem**. Pomanjkanje telesne aktivnosti, nezdravo prehranjevanje ter povišana telesna teža lahko povzročajo dolgotrajne duševne težave.

Prehrana, ki vsebuje veliko sladkorja, je zelo škodljiva za možgane. Poleg tega, da poslabša telesno *regulacijo inzulina, sproža vnetja in oksidativni stres*. Slednjega sprožajo prosti radikali, ki lahko poškodujejo celice in se sproščajo, ko telo porablja kisik. Oksidativni stres preprečujejo **antioksidanti**. Veliko jih lahko najdemo v **oreščkih**, predvsem orehih. Slednji prav tako spodbujajo rast nevronov, torej možganskih celic, kar je bistveno pri ohranjanju duševnega zdravja.

Serotonin je nevrottransmitter, ki uravnava spanje in apetit, umirja um, izboljša razpoloženje ter zavira bolečino. 95 % serotonina se proizvede v prebavilih, zato je pomembno, kakšno prehrano uživamo. Velik vpliv na sproščanje serotonina imajo »**dobre**« **bakterije**, ki so v naši črevesni flori. Te bakterije ščitijo sluznico črevesja pred strupi in »slabimi« bakterijami, omejujejo vnetja, izboljšajo vsrkavanje hranil in aktivirajo nevronske poti med črevesjem in možgani.

S spodnjimi nasveti lahko izboljšamo svoje prehranjevalne navade in posledično tudi naše razpoloženje ter možganske funkcije.

1. Ne izpuščajmo obrokov

Če izpuščamo obroke, ravni sladkorja v telesu hitro upadejo in sprožijo **utrujenost** ter nas naredijo razdražljive. Redno prehranjevanje in izbira prehrane, ki energijo sprošča postopoma, nam bo pomagalo pri uravnoteženju ravni sladkorja v krvi. Primeri takšnih živil so: polnozrnate testenine, riž, polnozrnata žita, kosmiči, oreščki in semena.

2. Pijmo zadostno količino tekočine

Dehidracija lahko zmanjša možnost koncentracije in jasnega razmišljanja. Prav tako lahko sproža zaprtost in napihnjenost, kar lahko negativno vpliva na naše razpoloženje. Za ustrezno hidratacijo telesa je najbolj priporočljivo pitje navadne vode ali nesladkanih čajev.

3. Na dan zaužijmo vsaj 5 vrst sadja in zelenjave

Pomembno je, da uživamo hrano, ki je bogata z **vitamini, minerali in antioksidanti**, saj nahrani naše možgane in jih zaščiti pred oksidativnim stresom. Jagode, borovnice, maline in robide so odlični prigrizek, ki bo našemu telesu zagotovil antioksidante, ti pa bodo pomagali pri popravljanju celic in boju proti vnetju, ki ga povzročajo prosti radikali. Borovnice in jagode vsebujejo tudi polifenole, za katere raziskave kažejo, da izboljšujejo spomin, koncentracijo in razpon pozornosti.

4. Pazimo na naše črevesje

Včasih so lahko težave s prebavo odraz našega počutja. Če smo pod stresom ali zaskrbljeni, se prebava lahko upočasni ali pospeši. Za zdravo prebavo je potrebno uživati **veliko vlaknin, tekočine** in redno telovaditi. Primer živil, ki blagodejno vplivajo na prebavo, so sadje, zelenjava, polnozrnat žitarice, fižol, stročnice, jogurt in drugi **probiotiki**. Slednji pomagajo prebavnemu sistemu, da nemoteno deluje in tako, zahvaljujoč povezavi med prebavili in možgani, pomagajo pri zniževanju stresa, tesnobe in depresije. Polna probiotikov je tudi fermentirana hrana, kot na primer kisló zelje, kimchi, miso, tempeh in pijača kombucha.

5. Pazimo na količino kofeina

Kofein je **poživilo**, kar pomeni, da nam bo hitro **povišal energijo**, vendar se lahko kasneje, ko učinek popusti, počutimo tesnobno in depresivno. Prav tako lahko prevelike količine kofeina negativno vplivajo na spanec. V kolikor nenadoma prenehamo s pitjem pijač, ki vsebujejo kofein, lahko to sproži odtegnitvene simptome.

6. Izbirajmo zdrave maščobe

Naši možgani potrebujejo **maščobne kisline** (na primer **omega-3** in **omega-6**). Nekatere raziskave kažejo, da so omega-3 lahko koristne pri zdravljenju depresije, izboljšajo kratkotrajni in dolgotrajni spomin ter zmanjšajo raven tesnobe. Omega-3 esencialne maščobne kisline lahko prav tako pomagajo povečati učinkovitost običajnih antidepresivov in pomagajo mladim z motnjo pozornosti. Zdrave maščobe najdemo v ribah, perutnini, oreščkih (zlasti oreh in mandljev), olivnem in sončničnem olju, semenih (na primer sončnična in bučna), avokadu, mleku, jogurtu, siru in jajcih.

7. Uživajmo folate

Povečan vnos folatov, kot je **folna kislina**, je povezan z manjšim tveganjem za depresijo. Folate najdemo v špinaci in ohrovtu, sadju, oreščkih, fižolu in polnozrnatih žitih.

8. Poskrbimo za vitamin D v svojem telesu

Stopnja depresije je po raziskavah nižja pri ljudeh z zadostno ravniyo vitamina D. Pomanjkanje vitamina D naj bi igralo vlogo pri sezonski afektivni motnji, ki je podobna depresiji, vendar se običajno začne jeseni, traja skozi zimo in se umiri v bolj sončnih spomladanskih in poletnih mesecih. Med živili imajo najvišjo vsebnost vitamina D ribe, in sicer losos in tuna. Prav tako pa lahko raven vitamina D v našem telesu dvignemo na optimalno raven z vsaj 5 do 30 minutno izpostavljenostjo soncu na dan.

9. Uživajmo dovolj magnezija

Magnezij je mineral, ki pomaga pri delovanju nevronov in mišic ter pri vzdrževanju srčnega utripa. Ključnega pomena je tudi za povezavo med hrano in razpoloženjem: pomanjkanje mineralov lahko škoduje bakterijam v črevesju in povzroči depresiji ter tesnobi podobne simptome. Magnezij lahko najdemo v temni čokoladi, mandljih, špinaci in drugi temni listnati zelenjavi, bananah in fižolu.

Literatura:

1. Australian & New Zealand Mental Health Association. (2018). *7 Foods to Improve Your Mental Health and Wellness*. Dostopno na: <https://anzmh.asn.au/2018/04/19/foods-mental-health-wellness/>.
2. Business in the Community. (2018). *Physical activity, healthy eating and healthier weight: a toolkit for employers*. Dostopno na: <https://www.bitc.org.uk/wp-content/uploads/2019/10/bitc-wellbeing-toolkit-physicalactivityhealthyeatinghealthierweight-may2018-1.pdf>.
3. Gomstyn, A. (b.d.). Food for your mood: How what you eat affects mental health. Dostopno na: <https://www.aetna.com/health-guide/food-affects-mental-health.html>.
4. Mental Health America. (b.d.). *Healthy Diet: Eating With Mental Health in Mind*. Dostopno na: <https://www.mhanational.org/healthy-diet-eating-mental-health-mind>.
5. Mental Health Foundation. (2018). *Diet and mental health*. Dostopno na: <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/diet-and-mental-health>.
6. Mind for Better Mental Health. (2017). *Food and mood*. Dostopno na: <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mood/about-food-and-mood/>.
7. Selhub, E. (2015). *Nutritional psychiatry: Your brain on food*. Dostopno na: <https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626>.
8. Young, C. (b.d.). *Diet and Mental Health*. Dostopno na: <https://foodandmoodcentre.com.au/2016/07/diet-and-mental-health/>.