

Η καλή μας διάθεση περνάει και από το πιάτο μας ...



Δεν χρειάζεται να πιείτε πέντε μπίρες και οκτώ σφηνάκια για να βελτιώσετε τη διάθεσή σας. Μπορείτε να καταφέρετε να «σκάσετε» ένα χαμόγελο, κάνοντας τις κατάλληλες επιλογές στη διατροφή σας.

Η ζωή είναι ωραία, αλλά δεν είναι λίγες οι φορές που είναι σκληρή μαζί μας και ανάμεσα σε δουλειά και υποχρεώσεις κάθε είδους, η διάθεσή μας «πέφτει» χωρίς σταματημό, η όψη μας γίνεται σκυθρωπή και ταλαιπωρημένη και κατ' επέκταση το ανοσοποιητικό μας αποδυναμώνεται και γινόμαστε πιο επιρρεπείς σε ιώσεις και ασθένειες.

Οι διατροφικές μας επιλογές, όμως, εκτός από τη σιλουέτα μας, επηρεάζουν και το πώς αισθανόμαστε, τη διάθεσή μας και τη συναισθηματική μας κατάσταση, πράγμα που σημαίνει ότι μια κακή διατροφή μπορεί να είναι μια από τις αιτίες μελαγχολίας, ενώ μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή μπορεί να μας διατηρεί σε καλή κατάσταση μονίμως, έσω κι έξω.

Μια από τις ορμόνες που καθορίζει την διάθεση μας και μπορούμε να την παράγουμε από την διατροφή μας είναι η σεροτονίνη. Η σεροτονίνη είναι ένας νευροδιαβιβαστής του εγκεφάλου και μία από τις πιο βασικές χημικές ουσίες του νευρικού μας συστήματος, που επίσης καθορίζει την ποιότητα του ύπνου και τη συναισθηματική μας σταθερότητα. Η σεροτονίνη είναι μία πρωτεΐνη με βασικό δομικό της λίθο το αμινοξύ τρυπτοφάνη. Το βιοχημικό εργοστάσιο του οργανισμού μας για να παράγει σεροτονίνη, χρειάζεται να λαμβάνει την κυρία πηγή της την τρυπτοφάνη, της βιταμίνες B6 και B12 και το φυλλικό οξύ. Οι τροφές που μας τα παρέχουν είναι οι μπανάνες, τα ζυμαρικά, το ψωμί και τα λιπαρά ψάρια (σολομός, σκουμπρί, σαρδέλα), το κοτόπουλο ,το κρέας, τα λαχανικά και τα φρούτα.

Από ότι φαίνεται, λοιπόν, ο τρόπος που αισθανόμαστε μπορεί αν όχι να αλλάξει ριζικά, να βελτιωθεί μέσω της διατροφής και του τρόπου ζωής μας, έτσι ώστε και το χαμόγελο να επιστρέψει στα χείλη μας και ο οργανισμός μας να τονωθεί από κάθε άποψη.