

Proti depresii pestrou stravou, výborný je selén

To, čo jeme, ovplyvňuje, akú máme náladu. Čo telu dáme, sa nám skutočne vráti.

Text Miroslava Belešová
Foto isifa/shutterstock

Vzťah medzi jedlom a náladou zaujíma ľudstvo už dlhší čas a dnešnému človeku sa už skladá pomerne jasný obraz o tom, že to, čo skonzumuje, naozaj má priamy vplyv na to, ako sa následne cíti. Po fyzickej aj po psychickej stránke. Len nedávno sme sa posunuli ešte o krôčik ďalej a začali skúmať to, ako konkrétne nás tá-ktorá potravina ovplyvňuje.

Po takomto úvode už azda nikoho neprekvapí, že jedným z najdôležitejších nástrojov na udržiavanie psychickej pohody je práve jedálniček. V poslednom období sa vykonáva veľa výskumov, ktoré do centra pozornosti dávajú vplyv stravy na depresívne stavy, takže za ďalších desať či dvadsať rokov budeme tejto problematike rozumieť oveľa lepšie. Kým sa však veda posunie ďalej, neostáva nám nič iné, ako sa chytiť toho najlepšieho, čo vieme teraz, a tým je: pestrosť. Neexistuje žiadne zázračné jedlo, ktoré by dokázalo vyliečiť depresiu, môžeme si však pomôcť vyrovnaným a pestrým jedálničkom, ktorý nám v prirodzenej forme dodá všetky bielkoviny pozdvihujúce náladu, všetky mastné kyseliny, ktoré potrebujeme, a celú plejádu mikroživín. Mali by sme si hlavne uvedomiť, že nejedná o jednu superpotravinu. Telu musíme dodávať pestrý mix veľkej škály potravín. Aj vy si spomínate na slová našich babičiek, že máme jesť „striedmo z plného stola“? Prirodzene, nie všetky potraviny sú si rovné – niektoré sú pre nás lepšie, iné zas horšie a ďalšie sú priam nevhodné. Dôležité teda je, aby sme vedeli, ktoré potraviny medzi nebom a stolom sú práve tie, ktoré by mali byť pravidelnou súčasťou nášho stravovania.

Stredomorská strava

V posledných rokoch nám médiá zvyknú servírovať stredomorskú stravu ako vzor toho, čo by sme mali jesť. To pravé orechové je vraj množstvo čerstvých rýb, chudého mäsa, ovocia a zeleniny, orechov a celozrnných potravín v kombinácii s olivovým olejom. Tento mix stravy sa naozaj osvedčil ako antidepresívum, pretože menej rafinovaných sacharidov a menej nezdravých tukov človeka lepšie drží nad vodou. Istý španielsky vedec z Univerzity Las Palmas a Navarra sledoval počas štyroch rokov skupinu 10 094 ľudí a zistil, že tí, ktorí dodržiavali klasickú stredomorskú diétu vykazovali až o 30 percent menšiu pravdepodobnosť depresie. K rovnakým záverom prišli aj vedci z University College v Londýne, ktorí sledovali skupinu 3 468 štátnych úradníkov. Tí, ktorí sa stravovali „stredomorsky“, vykazovali tiež o 30 percent menšiu pravdepodobnosť depresie. Akademická obec si tieto výsledky vysvetľuje tým, že hoci jednotlivé aspekty danej stravy majú svoje pozitíva, je to práve výsledná kombinácia, ktorá má výrazný vplyv na našu náladu. Koniec koncov, nie je to až také prekvapujúce zistenie, pretože faktom je, že v stredomorských krajinách je výrazne menej prípadov depresii. Zaujímavé je však (vedecky podložené) zistenie, že za to nemôžu faktory, ako je napríklad podnebie, ale práve strava. Poďme sa preto pozrieť stredomorskému stravovaniu detailnejšie na zúbok. Ryby sú veľmi dobrým zdrojom bielkovín a môžeme ich pripraviť rôznymi spôsobmi. Mastné ryby (makrely, sardinky, losos atď.) obsahujú

omega-3 mastné kyseliny, ktoré dokážu dvíhať hladiny serotonínu, tiež známeho ako hormón šťastia. Sacharidy, hlavne tie v celozrnnom šate, taktiež pomáhajú mozgu k vyšším hladinám serotonínu, takže vylúčiť práve tieto potraviny zo svojho jedálnička (nielen vtedy, keď sa usilujete dostať do formy) nie je dobrý nápad. Zelená listová zelenina tiež obsahuje veľa vitamínov a minerálov, ktoré sú dôležité pre naše zdravie. B vitamíny hrajú dôležitú rolu pri produkcii serotonínu, preto by vo vašom jedálničku mala mať slušné zastúpenie brokolica, špenát, kapusta a kel. Folát vitamínu B (známejší ako kyselina listová) sa považuje za kľúčový pri prevencii vzniku depresii. Dokonca sa zastáva názor, že nízke hladiny folátov môžu zastaviť činnosť antidepresív. Vyzerá to teda tak, že tento vitamín dokáže redukovať vysoké hladiny homocysteínu (označovaného aj ako toxická aminokyselina), ktorý súvisí s depresiami. Aké potraviny teda zaradiť do jedálnička, aby ste si pomohli s kyselinou listovou? Zeleninu zelenej farby, fazuľu, strukoviny či pivovarské kvasnice.

Selén

Stopový prvok selén, ktorý rastliny získavajú z pôdy, sa tiež spája s dobrou náladou. Pred pár rokmi svetlo sveta uzrela štúdia, ktorá prepojila nízke hladiny selénu so značne vyšším výskytom depresii a ďalších negatívnych stavov, ako je úzkosť, zmätenosť a podráždenosť. Selén je prítomný v mliečnych výrobkoch, v mäse, vajčičkách, celozrnných potravinách, fazuľkách, orechoch a semienkach.

Hladina cukru v krvi

Dôležité je udržiavať si rovnovážny stav hladiny

cukru v krvi, aby nedochádzalo k výkyvom. Po konzumácii potravín s vysokým glykemickým indexom totiž cukor v krvi vyletí strmo nahor a potom prudko klesne, čo tiež podstatnou mierou dokáže ovplyvňovať našu náladu. Preto do svojho jedálnička zaradte potraviny, ktoré sa trávia pomalšie a cukor uvoľňujú postupne a vyrovnane.

Serotonín

Bielkoviny sú vystavané z mozaiky jednotlivých aminokyselín. Tryptofán je jednou z esenciálnych aminokyselín, ktoré sa v našom tele menia na serotonín. Naše telo nedokáže samo produkovať esenciálne aminokyseliny, takže ich musíme získať za pomoci bielkovín. Vstrebávanie tryptofánu pomáhajú sacharidy, takže bielkoviny treba kombinovať s nimi.

Voda

Pite dostatočné množstvo tekutín, pretože dehydratácia môže tiež ovplyvňovať náladu. V jej dôsledku je človek nevrlý, podráždený a v depresii.

Črevná mikroflóra

Mikroflóra sa často označuje aj ako „zabudnutý orgán“ nášho tela. V ľudskom organizme hrá dôležitú rolu, ktorá presahuje trávenie a metabolizmus. Jej tajomstvá sa usiluje poodhaliť viacero výskumov, ktorých výsledky sa zatiaľ zhodujú na tom, že je dobré konzumovať prebiotické potraviny, napríklad cibuľu, pór a cesnak, probiotické potraviny, teda jogurt a probiotické nápoje, a fermentované potraviny, teda kyslú kapustu a niektoré druhy syra s modrou plesňou. Črevná mikroflóra má dokázateľný vplyv na našu náladu a ovplyvňuje aj činnosť mozgu.