

Οι τροφές που επηρεάζουν την ψυχολογία και πώς το κάνουν

25/Jan/2019 12:48



Συνεργάστηκε η Κλειώ Χούπη, κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, MSc Παθολογία της Κύησης, Ιατρική Σχολή Αθηνών.

Η ψυχολογία της διατροφής είναι η μελέτη για το πώς οι γνωστικές επιλογές, όπως οι αποφάσεις για το γεύμα, επηρεάζουν τη διατροφή, την ψυχολογική υγεία και τη συνολική υγεία ενός ατόμου. Επιδιώκει να κατανοήσει τη σχέση μεταξύ της διατροφικής συμπεριφοράς και της ψυχικής υγείας και ευεξίας.

Η διατροφική ψυχολογία είναι ένα υποπεδίο της ψυχολογίας και συγκεκριμένα της ψυχολογίας της υγείας. Μπορεί να εφαρμοστεί σε πολλούς διαφορετικούς τομείς, όπως ψυχολογία, διαιτολογία, διατροφή και μάρκετινγκ. Πρόκειται για ένα αρκετά νέο πεδίο με μια σύντομη ιστορία που έχει ήδη αρχίσει να παρέχει πληροφορίες και γνώσεις στην ψυχολογία. Υπάρχει μια αντιπαράθεση στην ψυχολογία της διατροφής, καθώς θεωρείται ότι το θέμα μπορεί να προβληθεί με δύο διαφορετικούς τρόπους: Σύμφωνα με την πρώτη πλευρά, φαίνεται πως η διατροφή είναι υπαίτια και επηρεάζει ψυχολογικές λειτουργίες ή ψυχολογικές επιλογές. Από την άλλη πλευρά, πολλοί υποστηρίζουν ότι συμβαίνει το αντίθετο, δηλαδή ότι η συμπεριφορά ενός ατόμου μπορεί να επηρεάζει τη διατροφή και την υγεία. Εδώ θα ασχοληθούμε με το πώς τα μακροσυστατικά επηρεάζουν τις ορμόνες και εν συνεχεία τη διάθεσή μας.

Η πρωτεΐνη

Ορμόνες που επηρεάζει: Σεροτονίνη (ηρεμία, ευχαρίστηση), ντοπαμίνη (συγκέντρωση, εγρήγορηση).

Πόση: 20-30 γρ. πρωτεΐνη ανά γεύμα (τρεις φορές τη μέρα, σε ποσότητα τουλάχιστον όσο η παλάμη σου).

Από πού: Γαλοπούλα, μοσχάρι, χοιρινό, τυρί, κοτόπουλο, κυνήγι, ψάρι.

Δuo λόγια: Οι πρωτεΐνες είναι το βασικότερο συστατικό για όλα τα όργανα του σώματος, τα νεύρα και τα κύτταρα και βοηθά στην ανάπτυξη δύο πολύ σημαντικών νευροδιαβιβαστών, της σεροτονίνης και της ντοπαμίνης. Η παραγωγή της σεροτονίνης βασίζεται σε ένα αμινοξύ, την τρυπτοφάνη, που πρέπει να λαμβάνεται από τη διατροφή, μιας και ο οργανισμός δεν τη συνθέτει. Η τρυπτοφάνη είναι σημαντική ουσία για την ευτυχία σου. "Αρχικά, μετατρέπεται σε μια ουσία που ονομάζεται 5-HTP, η οποία μετά μετατρέπεται κατευθείαν σε σεροτονίνη" αναφέρει η Κλειώ Χούπη, κλινικός διαιτολόγος. "Είναι η βασική μας άμυνα τόσο κατά της κατάθλιψης όσο και κατά του άγχους.

Η ανεπάρκεια σεροτονίνης είναι παράγοντας σε πολλά φαινομενικά άσχετα ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα, από κρίσεις πανικού και ευερεθιστότητα μέχρι αϋπνία και μυϊκούς πόνους". Λίγες τροφές περιέχουν 5-HTP ή σεροτονίνη, οπότε μπορείς να καταλάβεις πόσο σημαντική είναι η πρωτεΐνη στη διατροφή σου. Επίσης, χρειάζεται μια μικρή ποσότητα σύνθετων υδατανθράκων, οι οποίοι απελευθερώνουν ινσουλίνη κρατώντας υπό έλεγχο τα άλλα αμινοξέα, και καλών λιπαρών που αυξάνουν τη διαθεσιμότητα της τρυπτοφάνης στον εγκέφαλο. "Ένα γεύμα που δεν περιέχει πρωτεΐνη συνδυασμένη με σύνθετους υδατάνθρακες και καλά λιπαρά μπορεί ακόμα και να σου καταστρέψει τη διάθεση, μιας και ο συνδυασμός τους είναι αυτός που θα σε κάνει να νιώσεις ικανοποίηση, ενθουσιασμό και πληρότητα" εξηγεί η ειδικός.

Οι υδατάνθρακες

Ορμόνες που επηρεάζουν: Σεροτονίνη (ηρεμία, χαρά).

Πόσοι: Μοιρασμένοι σε όλα τα γεύματα της ημέρας. Θα πρέπει να συνδυάζονται με πρωτεΐνες και καλά λιπαρά.

Από πού: Δημητριακά και ψωμί ολικής αλέσεως, γλυκοπατάτα, βρόμη, πόριτζ.

Δuo λόγια: Οι υδατάνθρακες είναι πολύ σημαντικοί για το σώμα, μιας και αυτό τους επεξεργάζεται κατάλληλα και παράγει ορμόνες. Θα πρέπει όμως να δώσεις προσοχή στο είδος που καταναλώνεις, μιας και το σώμα μας έχει διαφορετικούς μηχανισμούς επεξεργασίας των διαφόρων ειδών υδατανθράκων. "Οι υδατάνθρακες που είναι φτωχοί σε φυτικές ίνες, όπως το λευκό ψωμί και τα γλυκά σνακ, μπορεί να φανούν καταστροφικοί για τη διάθεσή σου" λέει η ειδικός. "Αυτές οι τροφές διασπώνται πολύ γρήγορα σε σάκχαρα με αποτέλεσμα την έκκριση αδρεναλίνης, μιας ορμόνης που σίγουρα θα σου δημιουργήσει υπερένταση, εκνευρισμό και αδυναμία καθαρής σκέψης". Αντίθετα, τα τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες διασπώνται αργά

και έχουν την ιδιότητα να σου προσδίδουν το αίσθημα της πληρότητας και της ηρεμίας. Προσπάθησε να αποφύγεις τα επεξεργασμένα δημητριακά πρωινού, τις ρυζογκοφρέτες και τους χυμούς φρούτων. Με αυτό τον τρόπο θα καταφέρεις να παράγεις μεγάλες ποσότητες τρυπτοφάνης, του αμινοξέος που αποτελεί δομικό συστατικό της σεροτονίνης. Στη γλώσσα των αμινοξέων, ο ανταγωνισμός για μια θέση στον εγκέφαλο είναι έντονος. Οι υδατάνθρακες είναι οι συντονιστές για συγκεκριμένους προδρόμους νευροδιαβιβαστών – ανάμεσά τους και η σεροτονίνη. Διάλεξε το λάθος είδος υδατανθράκων και θα δεις το σύστημα να καταρρέει.

Διαβάστε τη συνέχεια στο [Shape.gr](https://www.shape.gr)

Διαβάστε το άρθρο στο [Capital.gr](https://www.capital.gr)