

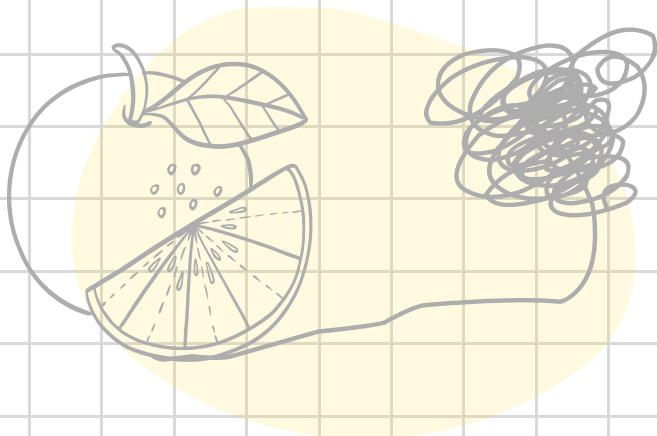
SME TO, ČO JEME?

Fyzické a psychické zdravie sú prepojené - jedno bez druhého je naozaj ťažko dosiahnuteľné. Fyzické ťažkosti väčšinou vedú k ťažkostiam psychickým a naopak.

Preto sme aj začali témami, ktoré sa týkajú na prvý pohľad fyzického zdravia.

A dnes sa ideme porozprávať o jedle!

Sme naozaj to, čo jeme?



Náš mozog potrebuje k správne
fungovaniu dostatok
živín - vitamínov,
minerálov aj
antioxidantov.

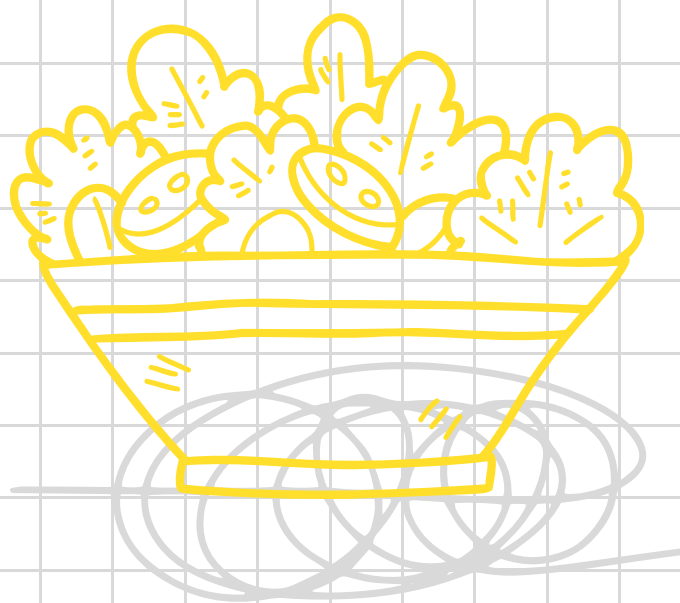


Možno naozaj nie sme to, čo jeme - zároveň však jedlo, ktoré konzumujeme ovplyvňuje náš mozog, naše nálady a napokon kvalitu celého nášho života.

Jedlo je oveľa dôležitejšie, ako sa môže zdať! Vyvážená a výživná strava hrá významnú rolu pri udržiavaní psychickej rovnováhy.

Náš mozog potrebuje k správnemu fungovaniu dostatok živín - vitamínov, minerálov aj antioxidantov.

ALE AKO JEŠŤ ZDRAVO?



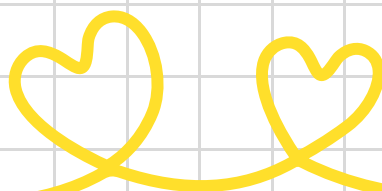
Strava musí byť vyvážená! Jedzte rozmanité potraviny: rôzne druhy ovocia, zeleniny, celozrnné výrobky, bielkoviny aj zdravé tuky. Skúste si vyberať potraviny bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty.

Jedzte pravidelne, aby ste si udržali stabilnú hladinu cukru v krvi a vyhli sa zmenám nálad. Zvoľte si radšej celozrnné výrobky, strukoviny a zeleninu než jednoduché cukry a rafinované sacharidy. Tie poskytujú stabilné uvoľňovanie energie.



Zostaňte hydratovaní! Pite počas dňa dostatočne veľa vody - dospelý človek by mal denne vypiť 1,5 - 3 litre vody! Dehydratácia môže ovplyvniť náladu a kognitívne funkcie.

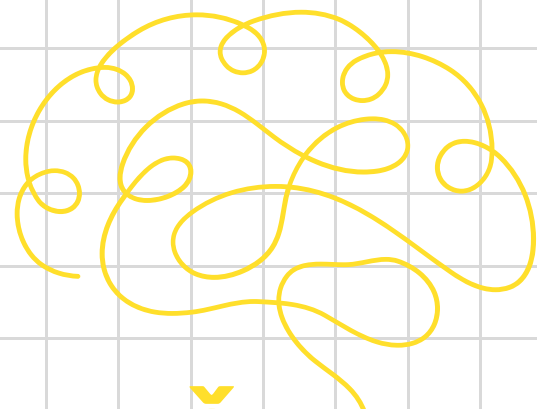
Obmedzte sladké nápoje: Vyhnite sa nadmernej konzumácii sladených nápojov a kofeínu - tie môžu viesť k energetickým haváriám a zmenám nálady.





Snažte sa jesť každy deň v podobnom čase. Nastavte si časy raňajok, obedov a večerí a skúste ich dodržiavať

Užívajte si všetky jedlá s mierou a vyhýbajte sa obmedzujúcim diétam, ktoré môžu viesť k nedostatku živín a negatívnym zmenám nálady.



ČO NESMIE VO VAŠEJ STRAVE CHÝBAŤ?

Omega-3 mastné kyseliny

- **Zdroje:** Ryby (losos, makrela, sardinky), ľanové semienka, chia semienka, vlašské orechy.

- **Výhody:** Podporujú zdravie mozgu, sú protizápalové a môžu pomôcť pri znižovaní symptómov depresie a úzkosti.

B vitamíny

- **Zdroje:** Celozrnné výrobky, mäso, vajcia, mliečne výrobky, strukoviny, semená a orechy, listová zelenina.
- **Výhody:** Podporujú energiu, funkciu mozgu a dobrú náladu.

Vitamín D

- **Zdroje:** Slnéčné žiarenie, ryby, žĺtka z vajíčok, krevety, potraviny, kde je vitamín D pridaný (niektoré džúsy, mlieko)
- **Výhody:** Podporuje reguláciu nálady a kognitívne funkcie.

Horčík

- **Zdroje:** Orechy, semená, listová zelenina, celozrnné výrobky.
- **Výhody:** Pomáha pri relaxácii a znižovaní stresu.

Zinok

- **Zdroje:** Mäso, morské plody, strukoviny, semená, orechy.
- **Výhody:** Podporuje funkciu mozgu a emocionálnu reguláciu.

Železo

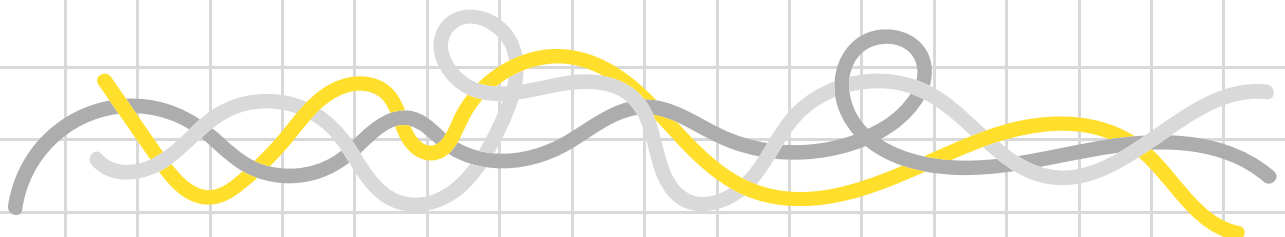
- **Zdroje:** Červené mäso, hydina, ryby, strukoviny, obohatené cereálie.
- **Výhody:** Dôležité pre prenos kyslíka do mozgu.

Antioxidanty

- **Zdroje:** Ovocie (najmä bobuľové ovocie), zelenina, orechy, semená.
- **Výhody:** Chránia mozgové bunky pred oxidačným stresom.

Komplexné sacharidy

- **Zdroje:** Celozrnné výrobky, strukoviny, zelenina.
- **Výhody:** Poskytujú stabilné uvoľňovanie energie a podporujú stabilnú hladinu cukru v krvi.



Železo

- **Zdroje:** Červené mäso, hydina, ryby, strukoviny, obohatené cereálie.
- **Výhody:** Dôležité pre prenos kyslíka do mozgu.

Antioxidanty

- **Zdroje:** Ovocie (najmä bobuľové ovocie), zelenina, orechy, semená.
- **Výhody:** Chránia mozgové bunky pred oxidačným stresom.

Komplexné sacharidy

- **Zdroje:** Celozrnné výrobky, strukoviny, zelenina.
- **Výhody:** Poskytujú stabilné uvoľňovanie energie a podporujú stabilnú hladinu cukru v krvi.

