



WĘGLOWODANY

- glukoza - główne paliwo dla mózgu
- diety niskowęglowodanowe mogą mieć wpływ na pogorszenie samopoczucia
- w ramach poprawiania nastroju nie należy sięgać po słodczyce, lepszym wyborem będzie odpowiednia podaż węglowodanów złożonych w diecie

Źródła: pieczywo pełnoziarniste, kasze, makarony, ryż, płatki zbożowe, warzywa i owoce



CZY DIETA MOŻE POPRAWIĆ NASTRÓJ?

Wiele substancji zawartych w produktach spożywczych podejrzewa się o wpływ na nastrój człowieka.
Niedobory niektórych witamin i składników mineralnych mogą wpływać na pogorszenie samopoczucia, dlatego warto wzbogacać dietę w wymienione produkty.

KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA – 3

- poprawiają przepływ krwi zapewniając lepszy dostęp składników odżywczych np. glukozy do mózgu
- korzystnie wpływają na pracę mózgu

Źródła: ryby, olej rzepakowy, olej lniany, siemię lniane, orzechy włoskie



KWAS FOLIOWY

- wpływa na syntezę neurotransmiterów (m.in. dopaminy, noradrenaliny i serotoniny)

Źródła: szpinak, brokuły, awokado, pomarańcze, szparagi, bób, brukselka, groszek, soja, banany, produkty zbożowe, jajka



AMINOKWASY (M.IN. TRYPTOFAN)

- prekursor będący podstawą do syntezy serotoniny („hormonu szczęścia”)

Źródła: owoce morza, banany, ananasy, śliwki, orzechy, mleko, mięso z indyka, pestki dyni, tuńczyk



CYNK

- odgrywa znaczącą rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i układu immunologicznego

Źródła: owoce morza, ryby, sezam, migdały, czosnek, produkty pełnoziarniste, suche nasiona roślin strączkowych

