

Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Καταπολεμήστε τους πόνους της περιόδου

Τα οιστρογόνα προκαλούν κατά τη διάρκεια της περιόδου πονοκεφάλους, αύξηση του βάρους, ευαισθησία στο στήθος αλλά και μεταβολές στη διάθεση. Με την κατάλληλη διατροφή μπορείτε να βελτιώσετε τα ενοχλητικά συμπτώματα.

Μαγνήσιο. Μειώνει τις κράμπες, βελτιώνει τον ύπνο και σας χαλαρώνει. Ναι σε καρύδια Βραζιλίας, σπανάκι και κάσιους.

Μην παραλείπετε γεύματα. Για να διατηρείτε τα επίπεδα του σακχάρου σας σταθερά, πρέπει να καταναλώνετε πολλά και μικρά γεύματα.

Σίδηρος και βιταμίνες. Ιδιαίτερα αν αποβάλλετε αίμα για πολλές μέρες, καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε σίδηρο, Β12, Β6 και φυλλικό οξύ.

Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Ψάρια όπως σολομός, σαρδέλες και αντζούγιες αλλά και οι ξηροί καρποί, έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και μειώνουν τις κράμπες της περιόδου.

Λαχανικά. Παρέχουν φυτικές ίνες και θρεπτικά συστατικά που δρουν ενάντια στα οιστρογόνα, σε αντίθεση με αμυλούχα λαχανικά, όπως πατάτες.

Για πιο τέρα συμπτώματα της περιόδου, αποφύγετε τρόφιμα με πολλά σάκχαρα, επεξεργασμένους υδατάνθρακες, γαλακτοκομικά και καφεΐνη. Κρέας και σόγια ενοχοποιούνται αντίστοιχα, ενώ μια χορτοφαγική διατροφή ή εξαιρετικά χαμηλή σε λιπαρά, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην περιοδικότητα της εμμήνου ρύσεως.



Τηγαντά. Προκαλούν άγχος και κατάθλιψη, ενώ συνδέονται και με καρδιακές παθήσεις, διαβήτη τύπου 2, παχυσαρκία και υπέρταση.

Χυμοί φρούτων του εμπορίου. Γεμάτοι ζάχαρη! Όμως και οι φυσικοί χυμοί περιέχουν ζάχαρη. Καταναλώνετε τα φρούτα ολόκληρα: Περιέχουν λιγότερη ζάχαρη και προσφέρουν φυτικές ίνες, οπότε η πέψη τους γίνεται πιο αργά, διατηρώντας σταθερό το σάκχαρο στο αίμα.

Αλκοόλ. Μας χαλαρώνει πρόσκαιρα. Όπως και άλλες τροφές πλούσιες σε σάκχαρα, αυξομειώνουν απότομα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και προκαλεί άγχος και κατάθλιψη.

Ασπαράγμ. Τεκνικό γλυκαντικό, που εμποδίζει την παραγωγή σεροτονίνης στον εγκέφαλο.

Το μυστικό να είμαστε ήρεμοι ή αγχωμένοι βρίσκεται και στο πιάτο μας! Κακές διατροφικές συνήθειες προκαλούν κόπωση και άγχος, ενώ άλλες ενδυναμώνουν τον οργανισμό.

Όταν τρώτε ηρεμείτε ή αγχώνεστε;

Τροφές που μας... απογειώνουν

Νερό. Η αφυδάτωση, εκτός των άλλων δεινών, μπορεί να προκαλέσει νευρική και ευερεθιστότητα. Πίνετε καθημερινά, τουλάχιστον, οκτώ γλιτρίνα νερά, όλο τον χρόνο.

Ξηροί καρποί. Το μαγνήσιο από τα καρύδια και οι βιταμίνες Ε και D από τ' αμύγδαλα, δρουν αγχολυτικά. Όσο για τα φιστίκια, βοηθούν να διαχειριζόμαστε την έκρηξη αδρεναλίνης, οπότε αποφεύγουμε τις κρίσεις άγχους.

Πράσινα, φυλλώδη λαχανικά. Το φυλλικό οξύ τους ενισχύει την παραγωγή ντοπαμίνης, που ενεργοποιεί τα κέντρα ευχαρίστησης στον εγκέφαλο.

Στήθος από κοτόπουλο. Μας τροφοδοτεί με το αμινοξύ τρυπτοφάνη που αυξάνει τη σεροτονίνη, η οποία ελέγχει την πείνα και προκαλεί ευεξίας. Τρυπτοφάνη περιέχουν και ξηροί καρποί, μπανάνες, ψάρι, φακές και αυγά.

Βρόμη, καστανό ρύζι και προϊόντα ολικής άλεσης. Οι υδατάνθρακες βοηθούν τον εγκέφαλο να παράγει σεροτονίνη. Οι απλοί υδατάνθρακες όπως το ψωμί, χαρίζουν στιγμιαία ευφορία. Ωστόσο, τα δημητριακά ολικής άλεσης χωνεύονται πιο αργά και προσφέρουν για μεγαλύτερο διάστημα αίσθημα πληρότητας.

Γλυκοπατάτες. Πλούσιες σε αντιοξειδωτικά, β-καροτένιο, βιταμίνες και φυτικές ίνες, καταπολεμούν την ψυχική κόπωση.

Γιαούρτι. Τα προβιοτικά του βοηθούν τον εγκέφαλο να διαχειριστεί το στρες, γιατί ο εγκέφαλος «επικοινωνεί» με το στομάχι. Γι' αυτό όταν αγχωνόμαστε έχουμε φούσκωμα και γαστρεντερικές ενόχλησεις. Επιλέξτε «ζωντανό γιαούρτι» με ενεργές καλλιέργειες.

Γάλα. Πλούσιο σε τρυπτοφάνη μας χαλαρώνει, ενώ με το σβέστω, το μαγνήσιο και το κάλιο του, ελέγχουν την αρτηριακή πίεση. Με πολλές βιταμίνες Β2 και Β12. Ναι σ' ένα πρωινό ποτήρι κρύο γάλα -σκέτο ή με δημητριακά- ή ζεστό γάλα πριν τον ύπνο.

Ψάρια. Ιδιαίτερα ο σολομός, με τα αντιφλεγμο-

νώδη Ω-3 λιπαρά του, εξουδετερώνει κορτιζόλη και αδρεναλίνη, τις «ορμόνες του στρες». Τα λιπαρά Ωμέγα 3 των ψαριών ωρελούν τα εγκεφαλικά κύτταρα.

Μαύρη σοκολάτα. Βοηθά να παραχθούν στον εγκέφαλο ενδορφίνες, άρα ψυχική ευφορία. Προτιμήστε μαύρη σοκολάτα (70% σε κακάο).

Μούρα. Αντιοξειδωτικά και θρεπτικά καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες και βοηθούν ν' αντισταθούμε στο στρες.

Πράσινο τσάι. Αντικαταθλιπτικό και πλούσιο σε αμινοξέα, κυρίως θεανίνη, δρα χαλαρωτικά και βελτιώνει την ποιότητα ύπνου.

Χαμομήλι. Χάρη στα αντιφλεγμονώδη αντιοξειδωτικά του μειώνει το άγχος.

Βοδινό κρέας. Με βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σίδηρο και ψευδάργυρο, μειώνει το άγχος. Να είναι άπαχο γιατί περιέχει ανθυγιεινά κορεσμένα λίπη, που ενοχοποιούνται για καρδιακές παθήσεις.

Κουρκουμάς. Η κουρκουμίνη του, με ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, αποτρέπει βλάβες στα εγκεφαλικά κύτταρα.

Εσπεριδοειδή και πιπεριές. Πλούσια σε βιταμίνη C, η οποία έχει αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Τροφές φίλοι του άγχους

Για να μην αγχώνεστε, αποφύγετε:

Καφέ. Η καφεΐνη απελευθεώνει κορτιζόλη, την «ορμόνη του στρες». Αυξάνει τους παλμούς της καρδιάς και την αρτηριακή πίεση. Πιείτε ντεκαφεϊνέ ή τσάι από βότανα: Όχι μαύρο!

Λευκά ζυμαρικά, ρύζι και ψωμί. Περιέχουν βλαπτικά επεξεργασμένα σάκχαρα. Επιπρόσθετα, η ζάχαρη προκαλεί αυξομείωση του σακχάρου στο αίμα, κάτι που έχει συσχετισθεί με το άγχος.

Αναψυκτικά. Περιέχουν και καφεΐνη και ζάχαρη! Αν και προκαλούν προσωρινή ευεξία, μακροπρόθεσμα, επιδεινώνουν τη συναισθηματική ευεξία και προκαλούν φλεγμονές. Αποφεύγετε και τα αναψυκτικά διαίτησ.