



Της Δρ Δέσποινας Κατσώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



## Οι εχθροί του άγχους στο πιάτο σας!

**Ε**χετε σκεφθεί ότι η κόπωση και το αυξημένο άγχος που νιώθετε μπορεί να το πυροδοτούν οι διατροφικές σας συνήθειες; Κι από την άλλη, ποιες τροφές μάς πρεμιούν και μας δυναμώνουν; Τα συν και τα πλν της ποιότητας ζωής σας βρίσκονται στο πιάτο σας!

**Νερό.** Η αφυδάτωση, εκτός όλων των άλλων δεινών που επιφέρει στον οργανισμό, μπορεί να προκαλέσει νευρική και ευερεθιστότητα. Πίνετε καθημερινά τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερό, όλες τις εποχές του χρόνου.

**Ξηροί καρποί.** Αμύγδαλα, καρύδια ή φιστίκια! Το μαγνήσιο που περιέχουν τα καρύδια αλλά και οι βιταμίνες E και D που περιέχουν τα αμύγδαλα, θωρακίζουν τον οργανισμό και δρουν αγχολυτικά. Όσο για τα φιστίκια, βοηθούν να διαχειριζόμαστε την έκρηξη αδρεναλίνης, οπότε «δαμάζουν» το άγχος, ώστε να αποφεύγονται οι κρίσεις άγχους.

**Πράσινα, φυλλώδη λαχανικά.** Περιέχουν φυλλικό οξύ, που ενισχύει την παραγωγή ντοπαμίνης, υδατοδιαλυτή βιταμίνη χημική ουσία που ενεργοποιεί τα κέντρα της ευχαρίστησης στον εγκέφαλο.

**Στήθος από κοτόπουλο.** Μας τροφοδοτεί με το αμινοξύ τρυπτοφάνη που συμβάλλει στην αύξηση της σεροτονίνης, που ελέγχει την πείνα αλλά και το αίσθημα ευεξίας. Τρυπτοφάνη περιέχουν και ξηροί καρποί, μπανάνες, ψάρι, φακές και αυγά.

**Βρόμη, καστανό ρύζι και προϊόντα ολικής άλεσης.** Προτιμότερα από άλλους σύνθετους και παχυντικούς υδατάνθρακες. Γενικά, οι υδατάνθρακες βοηθούν τον εγκέφαλο να παράγει σεροτονίνη. Οι απλοί υδατάνθρακες όπως το ψωμί, χαρίζουν στιγμιαία ευφορία.

Τα δημητριακά ολικής άλεσης χωνεύονται πιο αργά και προσφέρουν για μεγαλύτερο διάστημα αίσθημα πληρότητας.

**Γλυκοπατάτες.** Πλούσιες σε αντιοξειδωτικά, β-καροτένια και άλλες βιταμίνες αλλά και σε φυτικές ίνες, καταπολεμούν το άγχος και την ψυχική κόπωση.

**Γιαούρτι.** Τα ωφέλιμα προβιοτικά του βοηθούν τον εγκέφαλο να διαχειριστεί το στρες, γιατί ο εγκέφαλος «επικοινωνεί» με το στομάχι. Αυτός είναι ο λόγος που όταν αγχωνόμαστε έχουμε φούσκωμα και γαστρεντερικές ενοχλήσεις. Επιλέξτε «ζωντανό γιαούρτι» με ενεργές καλλιέργειες.

**Γάλα.** Πλούσιο σε τρυπτοφάνη, χαλαρώνει τον οργανισμό, ενώ το ασβέστιο, το μαγνήσιο και το κάλιο του ελέγχουν την αρτηριακή πίεση. Πολύτιμες και B2 και B12 βιταμίνες του. Ναι σ' ένα πρωινό ποτήρι κρύο γάλα -σκέτο ή με δημητριακά- ή ένα ποτήρι ζεστό γάλα πριν τον ύπνο.

**Ψάρια.** Ιδιαίτερα ο σολομός, με τα αντιφλεγμονώδη Ω-3 λιπαρά του, εξουδετερώνει τις «ορμόνες του στρες», κορτιζόλη και αδρεναλίνη. Επιπρόσθετα, τα λιπαρά οξέα Ωμέγα 3 συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία των εγκεφαλικών κυττάρων, οπότε διαχειριζόμαστε καλύτερα το άγχος μας.

**Μαύρη σοκολάτα.** Βοηθά να παραχθούν στον εγκέφαλο ενδορφίνες, που προκαλούν ψυχική ευφορία. Η ανανδαμίδα και η θεοβρομίνη, χημικές ουσίες που περιέχει, επιδρούν στο κεντρικό νευρικό σύστημα, προκαλώντας ευχαρίστηση. Προτιμήστε μαύρη σοκολάτα (περίπου 70% σε κακάο).

**Μούρα.** Αντιοξειδωτικά και θρεπτικά θωρακίζουν τον οργανισμό, καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες και μας βοηθούν ν' αντισταθούμε στο

## Τροφές φίλοι του άγχους

*Να τι πρέπει ν' αποφεύγετε για να μην αγχώνεστε!*

**Καφές.** Η καφεΐνη απελευθερώνει κορτιζόλη, γνωστή ως «ορμόνη του στρες». Αυξάνει τους παλμούς της καρδιάς αλλά και την αρτηριακή πίεση. Είναι προτιμότερο να πιείτε ντεκαφεϊνέ ή τσάι από βότανα, όχι όμως μαύρο!

**Λευκά ζυμαρικά, ρύζι και ψωμί.** Περιέχουν βλαπτικά επεξεργασμένα σάκχαρα. Επιπρόσθετα, η ζάχαρη αυξάνει το σάκχαρο στο αίμα και αμέσως μετά, η τιμή του μειώνεται απότομα, συνθήκη 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. Να αποφεύγετε και τα αναψυκτικά διαίτης ως υποκατάστατο.

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

**Χυμοί φρούτων του εμπορίου.** Είναι γεμάτοι ζάχαρη! Όμως και οι φυσικοί χυμοί περιέχουν ζάχαρη. Προτιμότερο να καταναλώνετε τα φρούτα ολόκληρα: Περιέχουν λιγότερη ζάχαρη και είναι γεμάτα φυτικές ίνες, οπότε η πέψη τους γίνεται πιο αργά, με αποτέλεσμα να διατηρείται σταθερό το σάκχαρο στο αίμα.

**Αλκοόλ.** Μας χαλαρώνει για λίγο. Όπως και άλλες τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρο, αυξάνει απότομα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και προκαλεί άγχος και κατάθλιψη.

**Ασπαράμη.** Τεχνητό γλυκαντικό, που εμποδίζει την παραγωγή σεροτονίνης στον εγκέφαλο.

στρες.

**Πράσινο τσάι.** Αντικαταθλιπτικό και πλούσιο σε αμινοξέα, κυρίως θεανίνη, που επιδρούν χαλαρωτικά. Η θεανίνη συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου.

**Χαμομήλι.** Με υψηλές ποσότητες αντιφλεγμονωδών αντιοξειδωτικών, μειώνει το άγχος.

**Βοδινό κρέας.** Με βιταμίνες του συμπλέγματος B, σίδηρο και ψευδάργυρο, μειώνει σημαντικά τα επίπεδα άγχους. Ωστόσο, το καταναλώνουμε με μέτρο γιατί περιέχει και ανθυγιεινά κορεσμένα λίπη, που ενοχοποιούνται για καρδιές παθήσεις. Ας είναι τουλάχιστον άπαχο.

**Κουρκουμάς.** Η κουρκουμίνη αυτού του μπαχαρικού έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, οι οποίες αποτρέπουν βλάβες στα εγκεφαλικά κύτταρα.

**Εσπεριδοειδή και πιπεριές.** Πλούσια σε βιταμίνη C, της οποίας οι αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες προλαμβάνουν τις βλάβες στα κύτταρα.