

Biuletyn Informacji Publicznej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego

Adres artykułu: <https://bip.sggw.edu.pl/arttykul/dieta-na-stres>

Dieta na stres



Przed studentami kolejny - lub w przypadku studentów pierwszego roku - pierwszy semestr nauki. Kolokwia, zaliczenia, egzaminy oraz wystąpienia publiczne to nieuniknione elementy studiowania. Jak opanować stres podczas tych codziennych studenckich obowiązków? Na zwiększenie odporności na stres mogą pozytywnie oddziaływać zarówno produkty spożywcze, jak i suplementy diety, które zawierają aktywne biologicznie substancje i wywierają uspokajający wpływ na organizm człowieka. Dobre nawyki żywieniowe to klucz do dobrego samopoczucia - zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Odpowiednia podaż energii i makroskładników

Zbyt niska podaż węglowodanów oraz kalorii w diecie skutkuje brakiem energii dla mózgu, który do odpowiedniego funkcjonowania potrzebuje glukozy. Z kolei zbyt duża podaż węglowodanów w diecie może prowadzić do ospałości i drażliwości. Dlatego też ważne jest, aby nie rozpoczynać nauki będąc głodnym, ale także nie spożywać przed

nauką cukrów prostych w postaci słodczy czy słodzonych napojów.

Stan nawodnienia

Woda jest niezbędnym elementem środowiska do przebiegu wszystkich procesów życiowych. Nawet 1% ubytek wody powoduje odczuwanie pragnienia. Natomiast 2% straty wody w organizmie objawia się pogorszeniem ogólnej kondycji psychofizycznej. Niezmiernie istotne jest zatem wypijanie odpowiedniej ilości płynów każdego dnia. Zależy ona od płci, wieku, stanu fizjologicznego, stanu zdrowia oraz poziomu aktywności fizycznej. Zazwyczaj zaleca się, aby wypijać około 2 litry wody dziennie.

Ważne jest, aby nasz organizm był dobrze odżywiony, aby móc skupić uwagę i łatwiej przyswajać informacje. Dobrze zbilansowana dieta i prawidłowe nawodnienie to jedynie połowa sukcesu. Istotnym elementem jest również częste przebywanie na świeżym powietrzu i aktywność fizyczna. Wszystkie te czynniki stymulują nasz mózg i przyczyniają się do znacznego usprawnienia jego funkcji.

Omega-3 i magnez

Tłuste ryby i orzechy są pełne składników odżywczych, które pozytywnie wpływają na nasze zdrowie i nastrój. Są doskonałym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają pracę mózgu i mogą poprawić koncentrację oraz samopoczucie. Zawierają również magnez, który jest znany ze swoich właściwości relaksacyjnych – pomaga w walce ze stresem i wspiera zdrowy sen.

Co więcej, są bogate w witaminę E, silny antyoksydant, który chroni nasze komórki przed stresem oksydacyjnym, a także witaminy z grupy B, które wspierają funkcjonowanie układu nerwowego. Wprowadzenie tłustych ryb i orzechów do diety to świetny sposób na „podładowanie akumulatorów” na nowy rok szkolny i akademicki.

Zielone warzywa

Zielone warzywa to zielona moc dla nastroju. Zielone warzywa są bogatym źródłem kwasu foliowego oraz witaminy B6, które mają kluczowe znaczenie dla zdrowia psychicznego. Kwas foliowy wspomaga produkcję serotoniny, nazywanej „hormonem szczęścia”, co może poprawić nasz nastrój i zmniejszyć objawy depresji. Dodatkowo, są pełne antyoksydantów, które chronią organizm przed stresem oksydacyjnym,

będącym jednym z czynników wpływających na pogorszenie nastroju.

Witamina C

Jak wskazują wyniki badań naukowych, witamina C uczestniczy w syntezie neuroprzekaźników, takich jak noradrenalina, która pomaga nam lepiej radzić sobie ze stresem. Regularne spożywanie warzyw i owoców bogatych w tę witaminę może więc pomóc w poprawie samopoczucia, zwłaszcza w okresie przejściowym między latem a jesienią. Najwięcej witaminy C zawiera papryka, natka pietruszki, kapusta, ziemniaki, kiwi, porzeczka, aronia, truskawki, maliny czy dzika róża.

Witaminy z grupy B

Witaminy z grupy B, zwłaszcza witamina B6, odgrywają kluczową rolę w syntezie neuroprzekaźników takich jak serotonina i dopamina. Te związki chemiczne mają bezpośredni wpływ na nasze samopoczucie i pomagają w walce ze stresem oraz stanami depresyjnymi. Zasobne w witaminy z grupy B są produkty zbożowe, rośliny strączkowe, nabiał oraz jaja.

Witamina D

Witamina D odgrywa rolę w regulacji układu odpornościowego i wpływa na nasze zdrowie psychiczne. Główną drogą do dostarczenia jej organizmowi (ok. 90%) jest synteza skórna pod wpływem słońca. Niski poziom witaminy D w organizmie może wpłynąć na pogorszenie samopoczucia i zwiększyć poziom stresu. Dzieje się tak, ponieważ witamina D wykazuje szeroką aktywność w obrębie układu nerwowego. Utrzymanie optymalnego poziomu witaminy D można uzyskać także stosując odpowiednią dietę. Głównymi źródłami jej występowania są ryby morskie (węgorz, dorsz, łosoś, śledź, makrela), w niewielkich ilościach występuje również w jajach, mleku, olejach roślinnych, wątrobie.

To co jemy może mieć bezpośredni wpływ na nasz nastrój. Naukowe badania wykazały, że składniki odżywcze zawarte w żywności, takie jak witaminy, składniki mineralne i kwasy tłuszczowe omega-3, mogą wspierać zdrowie psychiczne. Odpowiednio zbilansowana dieta może pomóc w regulacji poziomu neuroprzekaźników, takich jak serotonina, które odgrywają kluczową rolę w zarządzaniu stresem i poczuciem szczęścia.

1. Ramón-Arbués, E., Abadía, B. M., López, J. M. G., Serrano, E. E., García, B. P., Vela, R. J., ... & Guinoa, M. S. (2019). Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students. *Nutricion hospitalaria*, 36(6), 1339-1345.
2. Doo, M. (2015). Associations between subjective stress level, health-related habits, and obesity according to gender. *Korean Journal of Obesity*, 156-165.
3. Morales, G., Balboa-Castillo, T., Fernández-Rodríguez, R., Garrido-Miguel, M., Guidoni, C. M., Sirtoli, R., ... & Rodrigues, R. (2023). Adherence to the Mediterranean diet and depression, anxiety, and stress symptoms in Chilean university students: a cross-sectional study. *Cadernos de Saúde Pública*, 39, e00206722.
4. Budziszewska, B. (2016). Stres a depresja. *Wszechświat*, 117(1-3), 5-11.

Więcej podobnych artykułów na blogu [Akademia Dobrego Smaku SGGW](#)

Metryczka

Opublikował w BIP:	Dorota Sokół
Data opublikowania:	30.09.2024 12:00
Data ostatniej aktualizacji:	30.09.2024 12:04
Liczba wyświetleń:	4