

ΑΓΧΟΣ, ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Το στρες είναι μέρος της καθημερινότητάς μας, με πολλές επιπλοκές για την υγεία μας. Το εργασιακό άγχος, η οικονομική κρίση, η αύξηση της εγκληματικότητας, η κοινωνική απομόνωση, λόγοι υγείας, η έλλειψη ποιοτικού χρόνου και η φροντίδα της οικογένειας είναι αιτίες με σωματικές και ψυχικές συνέπειες. Οποιαδήποτε κι αν είναι η πηγή του στρες, σωματική ή συναισθηματική, το σώμα

αντιδρά με την παραγωγή αδρεναλίνης, μιας ορμόνης που προκαλεί έναν καταγίγισμό άλλων ορμονικών και νευρικών αντιδράσεων, οι οποίες εμφανίζονται σε όλο το σώμα.

Η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην διαχείριση του στρες. Καταπολεμήστε το στρες υιοθετώντας υγιεινές διατροφικές συνήθειες και καταναλώστε τρόφιμα που περιέχουν ουσίες που βοηθούν να απαλλαγείτε από έντονες συναισθηματικές καταστάσεις.

ΤΡΟΦΕΣ & ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

1. ΤΡΥΠΤΟΦΑΝΗ

Η τρυπτοφάνη είναι ένα αμινοξύ το οποίο έχει την ιδιότητα να αυξάνει τα επίπεδα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο, ορμόνη που μας ανεβάζει τη διάθεση και μας ηρεμεί. Φυσικές πηγές τρυπτοφάνης αποτελούν οι μπανάνες, τα πουλερικά, το γάλα, το τυρί, το γιαούρτι, το φυτικό βούτυρο, οι ξηροί καρποί, τα λιπαρά ψάρια, οι ψητές πατάτες και η βρώμη.

2. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Μελέτες δείχνουν ότι ένα βραδινό γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες (ρύζι, μακαρόνια, όσπρια, ψωμί, φρούτα και λαχανικά) εξασφαλίζει γρήγορο και καλό ύπνο. Ο λόγος είναι ότι οι τροφές αυτές προκαλούν την έκκριση ινσουλίνης, μιας ορμόνης, που βοηθά τον εγκέφαλο να παράγει την τρυπτοφάνη, η οποία διεγείρει τη σεροτονίνη, μια ουσία που όπως αναφέρθηκε παραπάνω θεωρείται φυσικό υπνωτικό. Ένα ποτήρι ζεστό ή χλιαρό γάλα είναι ότι καλύτερο πριν τον νυχτερινό ύπνο.

3. ΜΑΓΝΗΣΙΟ

Το μαγνήσιο είναι ένα μέταλλο που βοηθά στην χαλάρωση των μυών, προλαμβάνει τις καρδιακές αρρυθμίες και διευκολύνει τον ύπνο. Η έλλειψη μαγνησίου από τον οργανισμό, μπορεί να οδηγήσει σε μυϊκές κράμπες, κατάθλιψη, αϋπνία και στρες. Σύμφωνα με μελέτη, το μαγνήσιο χάνεται σε πιο μεγάλες ποσότητες όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση στρες. Τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως και οι ξηροί καρποί.

4. ΩΜΕΓΑ-3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα βοηθούν στην καλή λειτου

ργία του εγκεφάλου και έτσι βοηθούν το σώμα μας να καταπολεμήσει το στρες και το άγχος. Τροφές πλούσιες σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα είναι ο σολομός, ο τόνος, το σκουμπρί, το ελαιόλαδο και τα καρύδια.

5. ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΤΟΥ ΣΥΜΠΛΕΓΜΑΤΟΣ Β

Όταν το σώμα σας βιώνει καταστάσεις υψηλού στρες που δημιουργούν άγχος, χρειαζόμαστε περισσότερες βιταμίνες του συμπλέγματος Β γιατί ευθύνονται για την ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Αυτές οι βιταμίνες είναι επίσης απαραίτητες για την παραγωγή ενέργειας στο σώμα και βοηθούν στη μείωση της κόπωσης, στην αύξηση των επιπέδων ενέργειας, και επίσης βοηθούν το σώμα να ανταπεξέλθει στο άγχος. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β αποτελούν το ψάρι, το κοτόπουλο, οι μπανάνες, οι πατάτες και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

6. ΥΓΡΑ

Το στρες μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση η οποία με τη σειρά της μπορεί να προκαλέσει άγχος. Σύμφωνα με μελέτη, όταν είμαστε αφυδατωμένοι, είναι πιο πιθανό να αισθανόμαστε αδυναμία, ζάλη, σύγχυση και κούρα



ση. Αυξήστε την κατανάλωση υγρών, κυρίως νερού, για να παραμένετε ενυδατωμένοι και βοηθήστε με αυτόν τον τρόπο στην αποτοξίνωση του οργανισμού σας. Συμπερασματικά, το διαιτολόγιο κατά του άγχους περιλαμβάνει: αρκετό νερό, όσπρια, ανάλατους ξηρούς καρπούς, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, γάλα και άπαχο γιαούρτι, ακατέργαστο ρύζι, λιπαρά ψάρια, πολύσπορο ψωμί ή ψωμί σικάλεως και φρέσκα φρούτα (ιδιαίτερα μπανάνες). Επίσης, η άσκηση είναι απολύτως απαραίτητη στη καταπολέμηση του άγχους, ενώ τέλος και ο καλός ύπνος σίγουρα βοηθάει στη μείωση του άγχους.

Από την άλλη πλευρά υπάρχουν κάποιες τροφές που οι περισσότεροι από εμάς καταφεύγουμε σε περιόδους έντονου στρες οδηγώντας σε αντίθετα αποτελέσματα. Τροφές με πολλά λιπαρά και απλούς υδατάνθρακες, όπως τα γλυκά, καταναλώνονται σε μια προσπάθεια να μειωθεί το άγχος όμως δεν γίνεται σωστός χειρισμός των υδατανθράκων. Τα άτομα με πολύ άγχος επιλέγουν υδατάνθρακες οι οποίοι όμως συνδυάζονται με λιπα

ρά. Δεν φαίνεται να επιλέγουν, για παράδειγμα, σκέτο μέλι ή ζάχαρη, που είναι υδατάνθρακες, αλλά σοκολάτα ή άλλου τύπου γλυκά που συνδυάζουν τη ζάχαρη και το λίπος. Πίνουν καφέ για να ηρεμήσουν όμως ο καφές επιτείνει το άγχος. Καταφεύγουν στο αλκοόλ και στο κάπνισμα που έχει επιπτώσεις στην υγεία μας. Παρακάτω αναφέρονται οι τροφές που θα πρέπει να αποφεύγονται όταν είμαστε σε κατάσταση στρες.

ΤΡΟΦΕΣ & ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΑΥΞΑΝΟΥΝ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

1. ΚΑΦΕΙΝΗ

Η καφεΐνη περιέχεται στον καφέ, το τσάι, τα αναψυκτικά και την σοκολάτα. Διεγείρει την απελευθέρωση κορτιζόλης και αδρεναλίνης, τα οποία προκαλούν αύξηση στην πίεση του αίματος και τον καρδιακό ρυθμό. Εάν η καφεΐνη λαμβάνεται σε μικρές δόσεις (100-600mg) και σε τακτά χρονικά διαστήματα, μπορεί να αποδειχθεί αποτελεσματική, δεδομένου ότι καθιστά τον οργανισμό σε εγρήγορση, σε καθαρότερες σκέψεις και καλύτερο γενικό συντονισμό του σώματος. Η κατανάλωση καφεΐνης πάνω από 2000 mg μπορούν να προκαλέσουν αϋπνία, τρέμουλο, γρήγορη αναπνοή, υψηλό επίπεδο στρες, υψηλή αρτηριακή πίεση και νευρικότητα.

2. ΖΑΧΑΡΗ

Η ζάχαρη δεν προσφέρει τίποτα στον οργανισμό παρά μόνο θερμίδες. Για αυτό το λόγο θα πρέπει να την αποφεύγουμε στην διατροφή μας. Η ζάχαρη μας δίνει ενέργεια βραχυπρόθεσμα, ενώ προξενεί την εξάντληση των επινεφριδίων με συνέπεια να χάνουμε την αυτοσυγκέντρωση μας, να εκνευριζόμαστε, να έχουμε ημικρανίες και πονοκεφάλους, και να νιώθουμε κούραση και εξάντληση.

3. ΑΛΚΟΟΛ

Είναι γνωστό ότι η μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού, 1 έως 2 ποτήρια ημερησίως, έχει ευεργετικές δράσεις για την καρδιά και σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να βοηθά στην χαλάρωση του νευρικού συστήματος. Όταν όμως είμαστε σε κατάσταση στρες και άγχους και καταναλώνουμε μεγάλη ποσότητα αλκοόλ αυτό μπορεί να οδηγήσει στα αντίθετα αποτελέσματα. Το αλκοόλ διεγείρει την απελευθέρωση αδρεναλίνης, παρατείνει τα αισθήματα της έντασης που οφείλονται στο στρες, ενώ το στρες μειώνει τις ευχάριστες επιδράσεις του αλκοόλ και ενεργοποιεί τη λαχτάρα για περισσότερο.

4. ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Οι καπνιστές συχνά βλέπουν το τσιγάρο ως ένα μέσον χειρισμού του στρες, ενώ αρκετοί πρώην καπνιστές το ξαναρχίζουν επειδή δεν αντέχουν το στρες που νιώθουν και πιστεύουν ότι θα τους βοηθήσει να το ελέγξουν. Μικρές και γρήγορες δόσεις νικοτίνης προκαλούν στον καπνιστή εγρήγορση και διέγερση, ενώ μεγαλύτερης διάρκειας δόσεις από «ρουφηξίες» διαρκείας, προκαλούν χαλάρωση έως και νάρκωση.

Γράφει η Εύα Μακρή,

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc

Σύσκεψη υπό την Υφυπουργό Υγείας, κ. Ζέττα Μακρή, για τον ιό του Δυτικού Νείλου

Η αύξηση των κουνουπιών που παρατηρείται τον τελευταίο καιρό και ιδιαίτερα τα 3 κρούσματα του ιού του Δυτικού Νείλου έχουν κινητοποιήσει το υπουργείο υγείας.

Η Υφυπουργός Υγείας, κ. Ζέττα Μακρή, συγκάλεσε σήμερα εκ νέου ευρεία σύσκεψη για την πορεία της αντιμετώπισης του ιού του Δυτικού Νείλου, όπου συμμετείχαν η Πρόεδρος του ΚΕΕΛΠΝΟ, κ. Τζένη Κρεμαστινού, ο διευθυντής του ΚΕΕΛΠΝΟ, κ. Θεόδωρος Παπαδημητρίου, η εκπρόσωπος του ΕΚΕΠΥ, κ. Μαργαρίτα Μπέμπη, καθώς και υπηρεσιακοί παράγοντες.

Οι εμπλεκόμενες υπηρεσίες επισήμαναν από κοινού ότι βρίσκονται σε επαγρύπνηση και ετοιμότητα με σκοπό τη διαφύλαξη της δημόσιας υγείας,

υπογραμμίζοντας ότι η επιδημιολογική επιτήρηση, το συστηματικό και



έγκαιρο πρόγραμμα καταπολέμησης των κουνουπιών και η ενημέρωση του κοινού για την προστασία από τα κουνούπια αποτελούν αναγκαία μέτρα για την αντιμετώπιση της νόσου. Πληροφορίες για τα έως τώρα διαγνωσμένα κρούσματα και αναλυτικές οδηγίες για τη νόσο και τα μέτρα πρόληψης αυτής είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕΕΛΠΝΟ).

Υπενθυμίζουμε ότι ο ιός του Δυτικού Νείλου μεταφέρεται από τα πτηνά και μεταδίδεται στον άνθρωπο και στα ζώα μέσω του τσιμπήματος των κοινών κουνουπιών.