



Stravovací systém a psychické zdravie

Je vedecky dokázané, že zdravá životospráva má preukázateľne pozitívny vplyv na psychické a fyzické zdravie jednotlivca. Životosprávu definujeme ako kombináciu postupov a zásad v oblasti stravovania, pohybovej aktivity, práce a odpočinku, spánkového režimu a osobnej zdravotnej starostlivosti. Zmyslom správnej životosprávy je viesť kvalitný a produktívny život, budovať psychickú odolnosť a pohodu, rovnako ako aj rozvíjať telesné zdravie, predlžovať obdobie života v plnom zdraví, posilňovať imunitný systém, predchádzať ochoreniam a akcelerovať regeneračné procesy.

Nutrične vyvážená strava a spôsob jej podávania, teda systém stravovania, v zásadnej miere determinuje vaše psychické a fyzické zdravie. Viaceré výskumy dokázali silné prepojenie črevného mikrobiómu s neurónovými sieťami, ktoré sú situované v mozgu. Každý pacient môže inteligentnými rozhodnutiami optimalizovať zloženie a príjem stravy bohatej na bielkoviny, komplexné cukry, zdravé tuky, vitamíny, minerály a stopové prvky. Efektívny stravovací systém je založený na nasledujúcich zásadách:

1. Jedzte pestrú a prirodzenú stravu s dostatkom zeleniny a ovocia, ktorú podávajte pravidelne v menších porciách, a to v počte 5 – 6 jedál denne.
2. Stravu prijímajte vo vyhradenom niekoľkohodinovom časovom okne, ktoré vám vyhovuje. Napríklad, 10-hodinové stravovacie okno znamená, že začnete deň raňajkami o 8. hodine, zatiaľ čo poslednýkrát sa najete o 18. hodine.
3. Vytvorte si zdravý stravovací systém, ktorý je pre vás dlhodobo udržateľný. Nehladujte a nepraktizujte žiadne krátkodobé extrémne diéty.
4. Nejedzte v noci (za predpokladu, že nevykonávate nočnú prácu). Pri príjme stravy v nočných hodinách sa váš organizmus dostane z regeneračného stavu do stavu pracovnej pohotovosti. To môže spôsobiť problémy so spánkovým rytmom (nespavosť, prerušovaný spánok) a obrátiť váš cirkadiánný rytmus, teda 24-hodinový biologický cyklus.
5. Prioritne sa sústreďte na raňajky, ktoré si pripravte tak, aby vás nutrične zasýtili a dodali vám dostatok energie do prvej fázy pracovného dňa.
6. Posledné jedlo si dajte 3 – 4 hodiny pred spaním.
7. Každé jedlo sa skladá z troch základných makroživín, ktorými sú bielkoviny (proteíny), cukry (sacharidy) a tuky (lipidy). Každý gram danej makroživiny generuje príslušný počet kilokalórií (kcal) energie: 1 g bielkovín má 4 kcal energie, 1 g cukrov má 4 kcal energie a 1 g tukov má 9 kcal energie. Preto sa snažte stravovať tak, aby boli tieto makroživiny zastúpené v adekvátnom pomere, a to podľa vašich stravovacích cieľov (chudnutie, naberanie svalovej hmoty, udržanie hmotnosti) a intenzity športovej aktivity.
8. Počítajte s tým, že priemerný denný energetický príjem osoby sa pohybuje v rozmedzí 2000 – 3000 kcal, v závislosti od pohlavia, veku, zdravotného stavu, bazálneho metabolizmu, charakteru práce a stupňa pohybovej aktivity.
9. Dbajte na konzumáciu kvalitných a čerstvých potravín, zeleniny, ovocia, polievok a celozrnných výrobkov, so zodpovedajúcim príjmom vlákniny.





Stravovací systém a psychické zdravie

Efektívny stravovací systém je založený na nasledujúcich zásadách (pokračovanie):

10. Jedzte len vtedy, keď ste skutočne hladní. Potravu pritom konzumujte v sede za stolom, vedome a pomaly, pričom ju dôkladne prežujte. Tým uľahčíte proces jej následného spracovania v žalúdku.
11. Dávajte si pozor, aby ste nejedli z iných dôvodov, ku ktorým patrí stres, nervozita, úzkosť či depresia. V týchto prípadoch vám namiesto jedla pomôže dýchacie cvičenie, pohár vody, krátke cvičenie či prechádzka.
12. Jedzte len dovtedy, kým dosiahnete stav polovičného nasýtenia sa. Tým sa úspešne vyhnete prejedaniu, čo je situácia, ktorá zbytočne zaťažuje tráviaci trakt, spomaľuje proces trávenia potravy a spôsobuje akútne alebo chronické zdravotné komplikácie.
13. Snažte sa vyhýbať potravinám s vysokým stupňom priemyselného spracovania, produktom rýchleho občerstvenia, sladkostiam, alkoholu a sladeným nápojom.
14. Dodržiavajte pravidelný pitný režim, pričom denne vypite 2 – 3 litre tekutín, opäť podľa vášho veku, hmotnosti, životného štýlu, charakteru práce a športových aktivít. Najzdravším zdrojom pitného režimu je čistá voda.
15. Správny stupeň hydratácie si jednoducho a spoľahlivo overíte pomocou farby moču. Tá by mala byť svetložltá. Platí známe pravidlo: Čím je moč svetlejší, tým vyšší je váš hydratačný stupeň.
16. Ak je to možné, pripravujte si domácu stravu vo vlastnej réžii, pričom preferujte varenie, dusenie a pečenie pred vyprážením.
17. Pri poctivom plnení zásad zdravého stravovania si jeden deň v týždni vymedzte na svoje obľúbené, hoci menej zdravé jedlo. To potom pôsobí ako odmena za vašu dobre odvedenú prácu.
18. Zdravé stravovanie doplňte primeranou pohybovou aktivitou, ktorú dokážete vykonávať pravidelne, a to s ohľadom na váš vek, zdravotný stav, index telesnej zdatnosti a osobnú preferenciu. Už každodenná polhodinová prechádzka na čerstvom vzduchu pozitívne vplyva na vaše psychické a fyzické zdravie. Po konzultácii s vašim všeobecným lekárom si vyberte šport, ktorý vás baví a venujte sa mu 2 – 4 dni v týždni. Fyzicky zdatnejším jedincom odporúčame kombinovať aeróbny šport (beh, cyklistika, plávanie) so silovým tréningom (so zapojením vlastnej hmotnosti a číniak) v relácii typu 2:2, teda dva aeróbne a dva silové tréningy v týždni.



Zásadným atribútom optimálneho stravovacieho systému je jeho udržateľnosť v čase. Ak ste sa doteraz stravovali nezdravo, pozitívne zmeny v stravovaní, ktoré sa chystáte aplikovať, si najskôr dobre premyslite a naplánujte si ich časovú realizáciu. Pripravte si stravovací harmonogram, v ktorom budete v jednotlivých časových fázach postupne zavádzať lepšie stravovacie metódy.

Cieľom je vybudovať taký systém zdravého stravovania, ktorý vás bude tešiť, stane sa súčasťou vášho nového životného štýlu, a ktorého výsledky budú generovať priame pozitívne efekty na vaše psychické a fyzické zdravie.

