

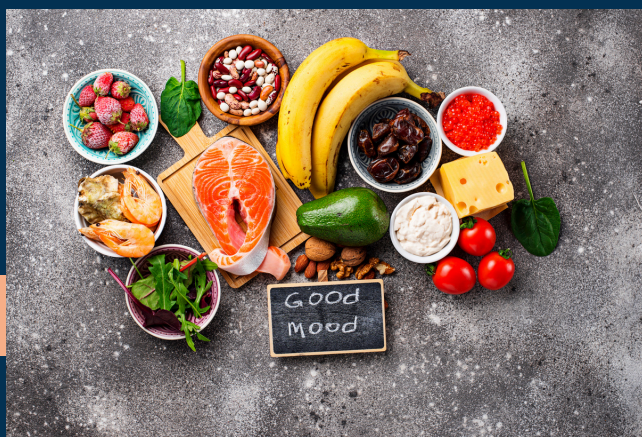


AKADEMIA MEDYCZNA
NAUK STOSOWANYCH
I HOLISTYCZNYCH

E-BOOK „DIETA DLA DOBREGO NASTROJU”

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK PO ZDROWYM ŻYWIENIU
DLA LEPSZEGO NASTROJU

DR AGNIESZKA CHRUŚCIKOWSKA,
DIETETYK KLINICZNY, PSYCHODIETETYK



AMH.EDU.PL

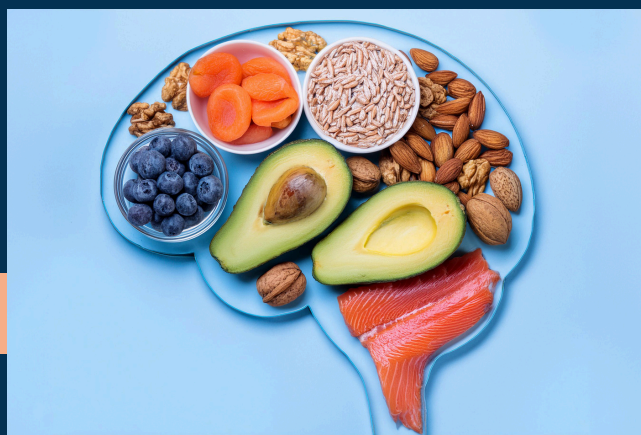


AKADEMIA MEDYCZNA
NAUK STOSOWANYCH
I HOLISTYCZNYCH

WSTĘP

LUDZKI MÓZG STANOWI ZALEDWIE 2% MASY CIAŁA, ALE ZUŻYWA AŻ 20% ENERGII POCHODZĄCEJ Z POŻYWIENIA. JEGO FUNKCJONOWANIE ZALEŻY OD SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH, KTÓRE WPŁYWAJĄ NA NASZE EMOCJE, MYŚLENIE I ZDOLNOŚCI POZNAWCZE.

W TYM PRZEWODNIKU DOWIESZ SIĘ, JAKIE PRODUKTY I SKŁADNIKI ODŻYWCZE SĄ KLUCZOWE DLA DOBREGO SAMOPOCZUCIA PSYCHICZNEGO I OPTYMALNEJ PRACY MÓZGU.





AKADEMIA MEDYCZNA
NAUK STOSOWANYCH
I HOLISTYCZNYCH

TRYPTOFAN – PREKURSOR SEROTONINY

SEROTONINA, ZWANA HORMONEM SZCZĘŚCIA,
ODGRYWA KLUCZOWĄ ROLĘ W REGULACJI NASTROJU,
SNU I APETYTU.

NAJLEPSZE ŹRÓDŁA TRYPTOFANU:

- MIĘSO KURCZAKA I INDYKA
- NABIAŁ (JOGURTY, SERY, MLEKO)
- BANANY
- CZEKOLADA





AKADEMIA MEDYCZNA
NAUK STOSOWANYCH
I HOLISTYCZNYCH

KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3 — PALIWO DLA MÓZGU

**OMEGA-3 WSPOMAGAJĄ NEUROPLASTYCZNOŚĆ,
REDUKUJĄ STANY ZAPALNE I POPRAWIAJĄ NASTRÓJ.**

PODZIAŁ KWASÓW OMEGA-3:

- ALA (KWAS ALFA-LINOLENOWY)
- EPA (KWAS EIKOZAPENTAENOWY)
- DHA (KWAS DOKOZAHEKSAENOWY)

NAJLEPSZE ŹRÓDŁA OMEGA-3:

- TŁUSTE RYBY MORSKIE (ŁOSOŚ, MAKRELA, SARDYNKI)
- AWOKADO
- ORZECHY (WŁOSKIE, MIGDAŁY)





AKADEMIA MEDYCZNA
NAUK STOSOWANYCH
I HOLISTYCZNYCH

WITAMINY KLUCZOWE DLA PRACY MÓZGU

WITAMINY Z GRUPY B

KWAS FOLIOWY (B9), TIAMINA (B1), B6 I B12 MAJĄ WPŁYW NA PRODUKCJĘ NEUROPRZEKAŹNIKÓW I POZIOM ENERGI.

NAJLEPSZE ŹRÓDŁA:

- PRODUKTY ZBOŻOWE
- OWOCE I WARZYWA (SZPINAK, SOCZEWICA, CIECIERZYCA)
- ORZECHY I PESTKI
- WĄTRÓBKA

MAGNEZ

ODGRYWA KLUCZOWĄ ROLĘ W REGULACJI STRESU I STABILIZACJI NASTROJU.

NAJLEPSZE ŹRÓDŁA:

- MIGDAŁY, ORZECHY NERKOWCA
- CZARNE FASOLA, NASIONA SOI
- SZPINAK

WITAMINY A I C

WSPIERAJĄ FUNKCJONOWANIE NEURONÓW I OCHRONĘ PRZED STRESEM OKSYDACYJNYM.

NAJLEPSZE ŹRÓDŁA:

- MARCHEW, BATATY (WITAMINA A)
- NATKA PIETRUSZKI, PAPRYKA I BROKUŁY (WITAMINA C)



AKADEMIA MEDYCZNA
NAUK STOSOWANYCH
I HOLISTYCZNYCH

PODSUMOWANIE

ZDROWA DIETA WPŁYWA NIE TYLKO NA NASZE CIAŁO, ALE TAKŻE NA KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ. ABY WSPIERAĆ ZDROWIE MÓZGU I DOBRY NASTRÓJ, WARTO REGULARNIE SPOŻYWAĆ PRODUKTY BOGATE W TRYPTOFAN, TYROZYNĘ, KWASY OMEGA-3 ORAZ WITAMINY Z GRUPY B.

JAK MAWIAŁ HIPOKRATES:
„NIECHAJ POŻYWIENIE BĘDZIE LEKARSTWEM,
A LEKARSTWO POŻYWIENIEM.”





AKADEMIA MEDYCZNA
NAUK STOSOWANYCH
I HOLISTYCZNYCH

PIŚMIENNICTWO

1. DOMAŃSKA J, MIETELSKA-POROWSKA A, WOJDA U. CHOROBA ALZHEIMERA JAKO EFEKT NIEZDROWEJ DIETY: ROLA INSULINOOPORNOŚCI MÓZGU, 2023.
2. FAJKOWSKA M, MARSZAŁ-WIŚNIEWSKA M. WŁAŚCIWOŚCI PSYCHOMETRYCZNE SKALI POZYTYWNEGO I NEGATYWNEGO AFEKTU – WERSJA ROZSZERZONA (PANAS-X), 2009.
3. NAIDOO U. DIETA DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO, 2021.
4. DR RAMSEY D. CO JEŚĆ, ŻEBY WZMOCNIĆ ZDROWIE PSYCHICZNE, 2022.

E-BOOK PRZYGOTOWANY Z OKAZJI TYGODNIA MÓZGU

**AKADEMIA MEDYCZNA NAUK STOSOWANYCH
I HOLISTYCZNYCH**