



Η κατάθλιψη μπορεί να είναι μια σοβαρή κατάσταση, που απαιτεί οπωσδήποτε την ενδεδειγμένη ιατρική βοήθεια. Υπάρχουν όμως και διακυμάνσεις της ψυχικής μας διάθεσης, που είναι πιο ήπιες, παροδικές και μπορεί να προέρχονται από κοινωνικά, οικονομικά, εργασιακά ή προσωπικά προβλήματα ή ακόμα και από την αλλαγή εποχής, όπως είναι το πέρασμα από το φωτεινό καλοκαίρι στον γκρι χειμώνα.

Διατροφή για καλύτερη ψυχική διάθεση υπάρχει; Η απάντηση είναι, ότι μπορεί να μην υπάρχουν σχετικές επίσημες συστάσεις, ωστόσο υπάρχουν τρόφιμα και μοντέλα διατροφής που μπορούν να μας βοηθήσει να νοιώθουμε μεγαλύτερη ευεξία

Ας ενημερωθούμε λοιπόν :

A. Αρχίζοντας, πρέπει να «πάρτε στα χέρια σας των έλεγχο του σακχάρου»
τρώγοντας κάθε 4 έως 5 ώρες στη διάρκεια της ημέρας

B. Φροντίστε η διατροφή σας να είναι πλούσια σε :

ω-3 λιπαρά: Που θα τα βρούμε; Σε λιπαρά ψάρια, όπως οι σαρδέλες, το σκουμπρί, ο σολομός, ο τόνος, σε ξηρούς καρπούς, σε σπόρους, στη σόγια και σε προϊόντα της, σε αυγά με ω-3, σε φυτική μαλακή μαργαρίνη με ω-3, σε ορισμένους χυμούς φρούτων με ω-3,

στο σογιέλαιο, στο σησαμέλαιο και σε προϊόντα τους, στο ταχίνι κ.α

Βιταμίνη Β6: Η βιταμίνη Β6 παίζει κρίσιμο ρόλο στη σύνθεση ορισμένων νευροδιαβιβαστών όπως είναι η σεροτονίνη, η μελατονίνη και η ντοπαμίνη. Οι ουσίες αυτές βοηθούν στην διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας και ρυθμίζουν τη διάθεση, την όρεξη και τον ύπνο. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Β6 είναι: η γαλοπούλα ή το κοτόπουλο, τόνος, ο σολομός ή ο μπακαλιάρος, οι πατάτες, τα ανάλατα αποφλοιωμένα φιστίκια. Τα παραπάνω τρόφιμα θεωρούνται καλοί σύμμαχοι κατά κατάθλιψης της, ευερεθιστότητας και της κόπωσης. Γι' αυτό μην ξεχάσετε να βάλετε στο μενού!

Βιταμίνη Β12: Η βιταμίνη Β12 είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη, την κυτταρική διαίρεση και τη λειτουργία των κυττάρων του σώματος, καθώς και για την ισορροπία του νευρικού συστήματος. Αυτές οι ιδιότητες την καθιστούν ξεχωριστή και πολύ σημαντική να διατηρηθεί η καλή μας διάθεση αλλά και η συγκέντρωση!

Βρίσκεται σε: Τα κρέατα, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι πλούσια σε βιταμίνη Β12 και θεωρούνται τρόφιμα που συμβάλλουν στην ευεξία και στην σωματική ενέργεια (αλλά και γενικότερα σε λειτουργίες του εγκεφάλου)

Φυλλικό οξύ: Άλλη μια βιταμίνη του συμπλέγματος των βιταμινών Β, που έχει συνδεθεί με διαδικασίες που συσχετίζονται με την καλή διάθεση. Περιέχεται στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως είναι το μπρόκολο, το σπανάκι, το λάπαθο, αλλά και σε εσπεριδοειδή φρούτα και σε διάφορα είδη μούρων

Βιταμίνη D: Η Βιταμίνη D συμμετέχει σε διαδικασίες του οργανισμού, κατά τις οποίες παράγονται σεροτονίνη, ντοπαμίνη και άλλες ορμόνες που σχετίζονται με τη διάθεση. Ο καλύτερος τρόπος να πάρουμε βιταμίνη D είναι η έκθεση στον ήλιο και η πρόσληψη μέσω της διατροφής επιλέγοντας τρόφιμα όπως αυγό, γαλακτοκομικά (με χαμηλά λιπαρά), σαρδέλες, και εμπλουτισμένα τρόφιμα όπως είναι οι φυτικές μαργαρίνες, ορισμένα δημητριακά, χυμοί κ.α

Μαγνήσιο: Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι το μαγνήσιο συμβάλλει στην καλή λειτουργία του νευρολογικού συστήματος και ακόμη ότι τα χαμηλά επίπεδα μαγνησίου στο αίμα, σχετίζονται με κακή διάθεση και μπορούν να οδηγήσουν σε αίσθηση έλλειψης ενέργειας, σε αίσθηση γενικότερης κόπωσης

Μαγνήσιο περιέχεται σε λαχανικά όπως το σπανάκι και το μπρόκολο, σε όσπρια, σε σπόρους (ηλιόσποροι), σε ξηρούς καρπούς, στο κακάο και στην σοκολάτα

Τρυπτοφάνη (το αμινοξύ που παράγει την σεροτονίνη): Το αμινοξύ τρυπτοφάνη, μπορεί να βοηθήσει να έχουμε καλύτερη και σταθερή διάθεση. Είναι απαραίτητο στον οργανισμό, για την παραγωγή της σεροτονίνης. Η σεροτονίνη παίζει σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση του ύπνου, της όρεξης και της διάθεσης. Η τρυπτοφάνη μετατρέπεται σε σεροτονίνη από το σώμα. Τρόφιμα που περιέχουν τρυπτοφάνη είναι: τα αυγά, τα αμύγδαλα και τα φιστίκια, το σουσάμι, οι σπόροι κολοκύθας, τα πουλερικά, τα ψάρια και το τόφου

Γ. Εκτός από τα παραπάνω μελετάται και η δράση των **φλαβονοειδών**, της βιταμίνης Ε, καθώς

και ορισμένων άλλων μετάλλων (όπως είναι το

σελήνιο

και ο

ψευδάργυρος

). Υπάρχουν όμως και τρόφιμα που δεν είναι σύμμαχοι ενάντια σε καταθλιπτική διάθεση.

Λέμε λοιπόν όχι στους επεξεργασμένους υδατάνθρακες, στο αλκοόλ, στην υπερβολική

καφεΐνη, στα επεξεργασμένα τρόφιμα από τα οποία έχουν αφαιρεθεί πολλά από τα συστατικά που προαναφέρθηκαν καθώς και στο πρόχειρο «γρήγορο φαγητό».

Δ. Είναι αξιοσημείωτο ότι η Μεσογειακή διατροφή σαν συνολικό διατροφικό μοντέλο συσχετίζεται με την καλύτερη διάθεση, ενώ αντίθετα η Δυτικού τύπου διατροφή και τα «γρήγορα τρόφιμα» σχετίζονται με κακή διάθεση

Ε. Η λύση ή η βοήθεια δεν έρχεται μόνο από ένα τρόφιμο. Πρέπει να φροντίζουμε η διατροφή μας να έχει **ποικιλία** και να επιλέγουμε τρόφιμα από **διάφορες κατηγορίες** ώστε να παίρνουμε όλα τα χρήσιμα θρεπτικά συστατικά που θα μας βοηθήσουν να καταπολεμήσουμε την κατάθλιψη και την κακή διάθεση

Οι μελέτες σχετικά με όλα τα παραπάνω συστατικά συνεχίζονται, για να διευκρινιστεί επαρκώς η δράση τους σε ότι αφορά στην ανθρώπινη διάθεση.

Λέμε λοιπόν ναι στα παρακάτω τρόφιμα και σε διάφορους συνδυασμούς

1. Σαρδέλες, σκουμπρί, σολομός (περιέχουν ω-3 και Βιταμίνη D)
2. Σπανάκι (περιέχει φυλλικό οξύ και μαγνήσιο)
3. Ημι - αποβουτυρωμένο γάλα (περιέχει Βιταμίνη D και Βιταμίνη Β12)
4. Αυγά με ω-3 (περιέχουν ω-3 λιπαρά, Βιταμίνη D και Βιταμίνη Β12)
5. Ποικιλία φρούτων εποχής : εσπεριδοειδή, μούρα, κεράσια, (περιέχουν βιταμίνες, καλούς υδατάνθρακες και χρήσιμα μέταλλα)
6. Σογιέλαιο, σησαμέλαιο (λάδια πλούσια σε ω3)
7. Όσπρια (πλούσια σε διαλυτές ίνες , Mg, φυλλικό οξύ)
8. « Καλοί» υδατάνθρακες. Δηλαδή προϊόντα ολικής αλέσεως (μαύρο ρύζι, ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά ολικής αλέσεως, ζυμαρικά ολικής αλέσεως), φρούτα και λαχανικά. Μπορούν να αυξήσουν την ποσότητα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο.
9. Πουλερικά, ψάρια, γαλακτοκομικά , ξηροί καρποί και φιστίκια (είναι καλές πηγές του αμινοξέος τρυπτοφάνη η οποία μετατρέπεται από το σώμα σε Σεροτονίνη)
10. Σπόροι (π.χ. ηλιόσποροι) (πλούσιοι σε : ω-3, φυλλικό οξύ και σε μαγνήσιο)
11. Ξηροί καρποί (περιέχουν ω3, Βιταμίνες του συμπλέγματος Β και μαγνήσιο)

Η Σοκολάτα;

Η Σοκολάτα, και ειδικά η σκούρα σοκολάτα με κακάο τουλάχιστον 75% φαίνεται πως τονώνει την καλή μας διάθεση.

Είναι πλούσια σε μαγνήσιο, και έχει χαρακτηριστεί «αγχολυτική» και αντικαταθλιπτική. Παραμένει αντικείμενο πολλών επιστημονικών μελετών. Περιέχει φαινυλαιθυλαμίνη, ένα νευροδιαβιβαστή που διεγείρει την παραγωγή των ενδορφινών. Αν και δεν γνωρίζουμε ακόμη την ακριβή λειτουργία των ενδορφινών, θεωρείται ότι συμβάλλουν στην αίσθηση της ευχαρίστησης.

Συμπερασματικά : Αν και δεν υπάρχει συγκεκριμένη διατροφή εναντίον της κατάθλιψη, υπάρχουν ενδείξεις ότι η κατάσταση αυτή μπορεί υποστηριχθεί με μια υγιεινή διατροφή, που είναι πλούσια σε ω-3, σε τρόφιμα με βιταμίνες Β6, Β12, Φυλλικό οξύ και άλλα ωφέλιμα συστατικά. Η ποικιλία υγιεινών τροφίμων, οι καλοί αδρά επεξεργασμένοι υδατάνθρακες, τα λαχανικά και τα φρούτα, τα φρέσκα τρόφιμα, καθώς και τακτική άσκηση είναι ένας καλός τρόπος για την καλή διαχείριση αυτής της τόσο διαδεδομένης άσχημης ψυχικής κατάστασης της υγείας μας.

Σημείωση: Το άρθρο είναι μόνον ενημερωτικό. Δεν παρέχει συστάσεις κατανάλωσης ή άλλης χρήσης. Για οποιαδήποτε χρήση απαιτούνται εξατομικευμένες συμβουλές, που πρέπει να ζητήσετε από τον γιατρό και από τον διαιτολόγο σας. Οι πληροφορίες για τη σχέση της διατροφής με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία που αναφέρονται προέρχονται από ερευνητικά επιστημονικά δεδομένα. Δεν αποτελούν εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας. Για σχετική πληροφόρηση ενημερωθείτε από τη σχετική ενότητα του Foodbites για τους [ισχυρισμούς διατροφής & υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα](#)

*Παπαδήμα Ευγενία – Ιωάννα, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Ιατρός, MSc, www.dietsecrets.gr

ΠΗΓΕΣ

1. Jacka EN, Pasco JA, et al. Dietary omega-3 fatty acids and depression in a community sample. *Nutr Neurosci*. 2004 Apr;7(2):101-6.
2. Su KP, Huang SY, et al. Omega-3 fatty acids in major depressive disorder. A preliminary double-blind, placebo-controlled trial. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2003 Aug;13(4):267
3. Coppen A, Bolander-Gouaille C.; Treatment of depression: time to consider folic acid and vitamin B12.; *J Psychopharmacol*. 2005 Jan;19(1):59-65.
4. Wilkins CH, Sheline YI, Roe CM, Birge SJ, Morris JC.; Vitamin D deficiency is associated with low mood and worse cognitive performance in older adults.; *Am J Geriatr Psychiatry*. 2006 Dec;14(12):1032-40
5. Murphy PK, Wagner CL.; Vitamin D and mood disorders among women: an integrative review; *J Midwifery Womens Health*. 2008 Sep-Oct;53(5):440-6.
6. Eby GA, Eby KL.; Rapid recovery from major depression using magnesium treatment.; *Med Hypotheses*. 2006;67(2):362-70. Epub 2006 Mar 20.
7. Eby GA 3rd, Eby KL.; Magnesium for treatment-resistant depression: a review and hypothesis; *Med Hypotheses*. 2010 Apr;74(4):649-60. Epub 2009 Nov 27.
8. Sartori SB, Whittle N, Hetzenauer A, Singewald N.; Magnesium deficiency induces anxiety and HPA axis dysregulation: modulation by therapeutic drug treatment.;

Neuropharmacology. 2012 Jan;62(1):304-12. Epub 2011 Aug 4.

9. Bravo R, Matito S, Cubero J, Paredes SD, Franco L, Rivero M, Rodríguez AB, Barriga C.; Tryptophan-enriched cereal intake improves nocturnal sleep, melatonin, serotonin, and total antioxidant capacity levels and mood in elderly humans.; Age (Dordr). 2012 May 24. [Epub ahead of print]

10. Young SN, Leyton M.; The role of serotonin in human mood and social interaction. Insight from altered tryptophan levels; Pharmacol Biochem Behav. 2002 Apr;71(4):857-65.

11. Sánchez-Villegas A, Galbete C, Martínez-González MA, Martínez JA, Razquin C, Salas-Salvadó J, Estruch R, Buil-Cosiales P, Martí A.; The effect of the Mediterranean diet on plasma brain-derived neurotrophic factor (BDNF) levels: the PREDIMED-NAVARRA randomized trial.; Nutr Neurosci. 2011 Sep;14(5):195-201.