



Eğer siz de sıkıntılarınızı bir tabak mantıyla unutmaya çalıştıysanız ya da bir parça çikolatada mutluluk bulduysanız, yediklerinizle ruh haliniz arasındaki bağlantının farkındasınız demektir. Örneğin bir fincan kahve içtiğinizde enerjiniz ve konsantrasyonunuz artarken birkaç fincan üst üste içtiğinizde kaygıya kapılırsınız. Kısacası beslenme ve ruh sağlığı arasında tam olarak bir ilişki vardır, yedikleriniz ve yemedikleriniz tüm zihin ve beden sağlığını etkiler.

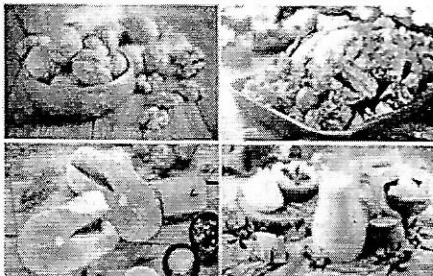
Vücutta fiziksel ve ruhsal anlamda pek çok aktiviteyi kontrol eden hormon veya enzim yetersizlikleri, aldığımız besin öğelerinin azlığı ya da çokluğu ile ilişkilidir. Yetersiz veya fazla besin alımları sonucunda hormonal ve psikolojik dengelerin bozulmasına bağlı davranışlar etkilenmeye başlar.

Sağlıklı beslenmek akıl sağlığı için temel bir gerekliliktir. Kronik stres, kaygı bozuklukları, majör depresif bozukluklar, otizm spektrum bozuklukları, bipolar bozukluk ve hatta şizofreni gibi psikiyatrik bozukluklar da beslenme biçiminden etkilenmektedir.

Beslenme yaşamın her döneminde büyük öneme sahiptir ve beslenme yetersizliği gelişimin farklı dönemlerinde farklı ruhsal sorunlara yol açabilmektedir. Kronik açlığın gelişmekte olan beyin dokusunu olumsuz etkilediği bilinmektedir dolayısıyla yetersiz beslenme çocukların zihinsel gelişimini olumsuz etkilemektedir.

Yapılan bilimsel araştırmalar göstermiştir ki ruh halimize göre beslenme eğilimlerimiz büyük ölçüde değişmektedir. Örneğin kendinizi gergin hissettiğiniz anlarda karbonhidrat ihtiyacınız artacağından makarna yeme isteği duyabilirsiniz veya kendinizi kızgın hissettiğiniz anlarda size en kaliteli enerjileri sağlayacak kuruyemişe yönelebilirsiniz. Stresli bir ruh hali, kişiyi kalori değeri yüksek yiyecekler tüketmeye itebilir. Vücut stres ile başa çıkabilmek için bu öğününün barındırdığı yüksek kaloriyi, yani yüksek enerjiyi kullanır. Kısacası stres altında yenilen yemeklerin tat ile bir alakası yoktur.

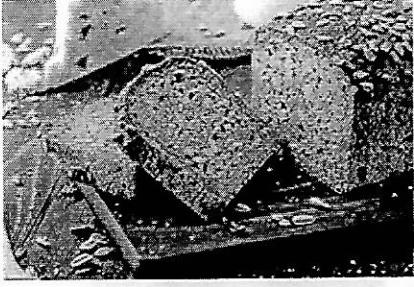
Bağırsaklar da beslenme ve ruh sağlığı ilişkisinde önemli rol oynamaktadır. Bağırsak florası olarak bilinen bağırsak mikropları bağırsak ve beyin nöronlarıyla iletişim haline geçerek davranışları etkilemektedir. Beslenme düzeni ise bağırsak florasının anahtar düzenleyicisi konumundadır. Yani bağırsağı sakinleştirmek, zihni sakinleştirir. Yoğurt, kefir, soya sütü, turşu ve hatta bitter çikolata gibi fermente gıdaların, sosyal kaygı belirtilerini çok belirgin ölçüde azalttığı ortaya çıkmıştır. Fermente gıdalar çok yoğun birer probiyotik kaynaktır. Probiyotik ise bağırsak floramızda bulunan, antidepresan ve anti-anksiyete etkileri çeşitli araştırmalarda ilişkilendirilmiş canlı bir bakteri türüdür.



Şunu anlamış olduk ki beden için iyi olan zihin için de iyi!

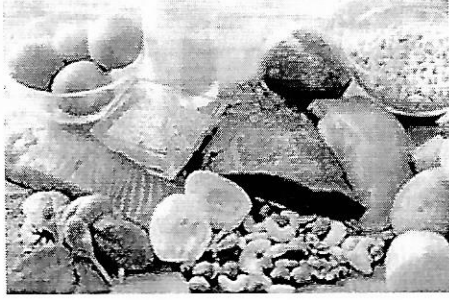
Sağlıklı bir ruh/zihin bütünlüğü için ideal beslenme şekillerini inceleyen araştırmalar, çok da şaşırtıcı olmayan şu sonuçlara ulaşıyor: Beden sağlığını destekleyen yiyecek ve içeceklerle akıl sağlığını destekleyen yiyecek ve içeceklerle...

Karbonhidrat



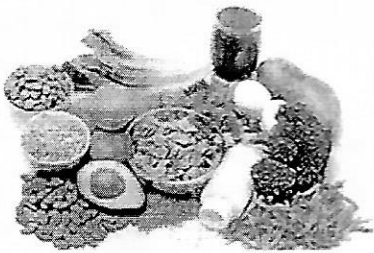
Karbonhidrat yıllarca çokça kötülendi. Ancak vücudun serotonin salgılayabilmesi için karbonhidrata ihtiyacı vardır. Serotonin hormonu iyi hissetmeyi sağlar, iştahı bastırır ve sakinleştirir. Bu nedenle düşük karbonhidrat tüketen bir birey daha sinirli, depresif ve gergin olur. Karbonhidrat içeren yiyecekler arasında ekme, krakerler, makarna, pirinç, meyve ve tahıllar ilk akla gelenler arasında. Fakat karbonhidratların da "iyi" olanları beyazlaştırılmamış olanlardır yani tam tahıllar (tam buğday, çavdar ekmeği, bulgur pilavı, kepekli makarna, kepekli pirinç), meyve ve sebzelerdir. Sebze ve meyve tüketiminin artırılması depresyon ve anksiyete (kaygı) riskini düşürmektedir.

Proteinler



Proteinler sindirim sırasında aminoasitlere parçalanırlar. Bu aminoasitlerle oluşan nörotransmitterler bizim uyanık kalmamıza ve enerjimizi artırıp tamamen kullanmamıza neden olur. Proteini yüksek gıdaların başında balık, et, yumurta ve kümes hayvanları geliyor. Yeterli oranda aminoasit alınmaması depresyona, konsantrasyon kaybına, hormon dengesizliklerine ve uyku bozukluklarına yol açabilir.

Folik Asit



Folik asidin azlığının depresyona neden olduğu klinik araştırmalar sonucu ortaya konulmuştur. Çünkü folik asit azlığı beyinde serotoninin azalmasına neden olur. Depresyondan korunmanın yolunu bir tabak ıspanak yemeği ya da bir bardak portakal suyu sağlayabilir. Folik asit içeren yiyeceklerden bazıları mercimek, yeşil yapraklı sebzeler, turunçgiller, kuru fasulye, ay çekirdeği, brokoli, yumurtadır.

Omega 3



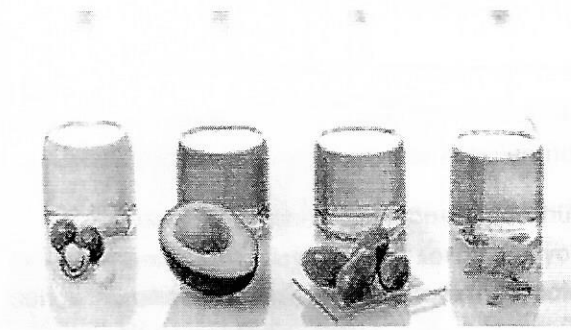
Omega 3 içeren besinleri tüketmek depresyon belirtilerini hafifletmekte belirgin fayda sağlamaktadır. Omega 3 somon, sardalya, uskumru gibi yağlı balıklarda zengin olarak

Triptofan



Triptofan içermeyen bir beslenme depresyon, anksiyete ve düşük konsantrasyon seviyelerine yol açar. Triptofan mutluluk hormonu olan serotonini artırır. Hindi ve tavuk etinin; kaju fıstığı, ceviz, fıstık, badem gibi kabuklu yemişlerin; susam, kabak çekirdeği ve ayçiçeği gibi çekirdeklerin; soya fasulyesinin ve buğday, pirinç ve mısır gibi tahılların triptofandan zengin olduğu bilinmektedir.

Yağlar



Raf ömrünü uzatmak için katkı maddeleriyle üretilen veya hazır gıdalarda yer alan trans yağlar özellikle depresyon, öfke ve zayıf bilişsel fonksiyon durumlarıyla direkt bağlantılı olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur.

Doymuş yağların da trans yağlar kadar olmasa da, sağlığa zararlı etkileri olduğu biliniyor. Doymuş yağlara dayalı bir beslenme, bağırsak mikrobiyomunu zayıflattığı ve sinir iltihabını tetiklediği için depresyon riskini yükseltmektedir.

Bir de iyi yağlar var tabii; zeytin ve avokado gibi kaynaklardan elde edilen tekli doymamış yağlar beyin sağlığı ve ruhsal denge üzerinde önemli pozitif etkilere sahiptir.

İçecekler



Melisa, lavanta, papatya, sarı kantaron otu, yeşil çay gibi bitkilerle hazırlayacağınız çaylar ruh sağlığı açısından faydalıdır.

Su tüketimini artırmak da çok önemlidir. Suyun mod yükseltici ve depresyona karşı koruyucu etkisi var daha fazla su içenlerin daha iyi bir ruh halinde olduklarını ortaya konmuştur. Çok hafif bir susuzluk bile düşük konsantrasyona, kısa-dönem hafıza problemlerine, mod iniş-çıkışlarına ve anksiyeteye sebep olabilmektedir.