

# Lepsza dieta to lepsze samopoczucie

Data dodania: 2023-01-05 11:14:55

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/lepsza-dieta-to-lepsze-samopoczucie6009>

Zdrowe odżywianie i zdrowe nawyki żywieniowe dawno już przestały być kojarzone wyłącznie ze zdrowym i szczupłym ciałem. Jedzenie ma niebagatelny wpływ nie tylko na nasze ciało ale i na umysł – zarówno pod kątem sprawności mózgu, umiejętności zapamiętywania informacji, jak i prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Dieta to najlepsze lekarstwo nie tylko na zdrowie fizyczne ale też zdrowie psychiczne, a co za tym idzie, dobre samopoczucie. Chcąc zadbać o te dwa aspekty, warto dokładnie przyjrzeć się temu, co znajduje się na talerzu.

## Talerz dla dobrego samopoczucia

W zdrowym talerzu nie powinno być miejsca na alkohol – badania pokazują, iż mężczyźni i kobiety, którzy nigdy nie pili, cieszyli się najlepszym zdrowiem psychicznym. Z tego względu może warto zamienić lampkę wina na aromatyczną herbatę?

Postaw na magnez – jego niedobory powodują bowiem większą podatność na stres, mogą także powodować długotrwałą bezsenność. Magnez znajdziesz m.in. w: gorzkim kakao, migdałach, pestkach dyni, słoneczniku, pistacjach, brązowym ryżu, kaszy gryczanej, a także w bananach, czy też roślinach strączkowych.

Zadbaj też o nienasycone kwasy tłuszczowe – ich odpowiednia ilość w diecie nie tylko znacząco poprawia samopoczucie, ale także chroni przed nowotworami, reguluje rytm serca oraz przeciwdziała starzeniu się komórek organizmu. Wśród produktów bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3 znajdziemy między innymi: siemię lniane (a także olej lniany), ryby morskie, owoce morza, orzechy i nasiona.

Dorzuć jeszcze witaminy z grupy B, które znajdziesz w produktach zbożowych, jajkach, nabiale, rybach, szpinaku, wątróbce. Witamina B przyczynia się nie tylko do zachowania równowagi psychicznej, ale także wykazuje działanie przeciwnowotworowe, reguluje pracę przewodu pokarmowego, wpływa na nasz sen i redukuje poczucie ciągłego zmęczenia.

Całość przypraw witaminą D, którą znajdziesz również w jajkach i nabiale, olejach roślinnych i wątróbce, a także w maśle. Bez witaminy D, organizm może cierpieć na ciągłe zmęczenie, zmniejszenie odporności, bóle kostne i bóle mięśni.

I na koniec pamiętaj o metodzie małych kroków – nie wprowadzaj wszystkich produktów na raz do diety. Staraj się, aby Twoja dieta była coraz lepsza, a nie idealna tylko w jednym dniu.

**Potrenuj dobre nawyki! Gmina Łęczna zaprasza mieszkańców na lodowisko miejskie - wstęp bezpłatny od poniedziałku do piątku od godz. 8:00 do godz. 15:00.**

Kampania informacyjna przygotowana w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2022 - 2023