Warszawa/Brześć Kujawski, 29.09.2020 r.

**Nakarm jesienną chandrę – kulinarne sposoby na dobry nastrój**

**Brakuje Ci energii, masz gorszy humor i najchętniej zaszyłabyś się pod kocem aż do wiosny? Jeśli odpowiedziałaś twierdząco na te pytania to możliwe, że dopadła Cię jesienna chandra. Jednym z czynników wpływających na samopoczucie jest dieta, dlatego szczególnie w tym sezonie powinnaś zwrócić uwagę na to, co ląduje na Twoim talerzu.**

Coraz krótsze i chłodniejsze dni oraz spadające liście to oznaki rozpoczynającej się jesieni, a wraz ze zmianą pogody często doświadczamy gorszego nastroju oraz narzekamy na deficyt sił i motywacji. Składniki odżywcze, które dostarczamy organizmowi są ważne nie tylko dla naszego zdrowia, ale też przekładają się na dobre samopoczucie. Podpowiadamy co wprowadzić do menu, aby zyskać dobry humor i energię.

**Znajdź szczęście w jedzeniu**

Hormonem szczęścia nazywamy serotoninę, ale do jej powstania niezbędny jest tryptofan, czyli aminokwas, którego organizm nie potrafi wytworzyć samodzielnie – trzeba dostarczać go z pożywienia lub suplementów. Oprócz poprawy samopoczucia tryptofan korzystnie wpływa na jakość snu, ostrość wzroku oraz proces budowania tkanki mięśniowej. Produkty bogate w ten aminokwas to nabiał, jaja, mięso, drób oraz owoce, takie jak banany i awokado. Możemy go również znaleźć w orzechach, pestkach, bakaliach czy nasionach, które warto jeść ze względu na dużą zawartość witamin i minerałów, a także zdrowych kwasów tłuszczowych.

– *Dieta obfita w tryptofan znacznie poprawia jakość życia, ale niestety często spożywamy go w zbyt małych ilościach. Tymczasem, jeśli świadomie podejdziemy do kwestii żywienia, to tak naprawdę bez problemu zapewnimy sobie jego zawartość w niemalże każdym posiłku. Na śniadanie możemy wypić bananowy koktajl z otrębami, na obiad zjeść pieczoną rybę, a na kolację zaserwować kromkę chleba pełnoziarnistego z pastą z awokado i jajkiem w koszulce. Jesienne wieczory często spędzamy przed telewizorem w towarzystwie paczki czipsów, które warto zamienić na zdrowszą alternatywę, czyli mix orzechów czy słomkę ptysiową wzbogaconą o ziarna i nasiona* – komentuje Marzena Stokwisz z firmy Brześć, produkującej wyroby cukiernicze i przekąski.

W jesiennym jadłospisie nie powinno też zabraknąć węglowodanów złożonych, które są jednym z najlepszych źródeł energii dla mózgu. Znajdziemy je głównie w roślinach strączkowych, brązowym ryżu oraz pieczywie pełnoziarnistym. Dobrze też spożywać pokarmy takie jak m.in.: mleko, wątróbka, szpinak, sardynki czy ziemniaki, które zawierają witaminy z grupy B odpowiedzialne za właściwe funkcjonowanie układu nerwowego.

**Witaminowa bomba**

Jesienna aura sprzyja przeziębieniom, które dodatkowo pogarszają nasze samopoczucie, dlatego w tym okresie warto zadbać o odporność. Naturalną metodą wzmacniania zdrowia jest spożywanie warzyw i owoców – najlepiej tych sezonowych, jak buraki, dynia, fasola, jabłka czy żurawina. Owoce i warzywa to cenne źródło witamin i minerałów, które mogą uchronić nas przed wieloma chorobami. Najwięcej właściwości odżywczych mają w postaci surowej, ale w przypadku warzyw, takich jak dynia czy buraki, możemy je wcześniej upiec lub ugotować. Świetnym rozwiązaniem będzie doprawienie ich ostrymi przyprawami, które nie tylko podkreślą smak, ale pobudzą też wydzielanie endorfin i wprawią nas w dobry nastrój. Owoce spożywajmy natomiast głównie na surowo – są pysznym dodatkiem do ciast czy deserów, ale jeśli zależy nam na witaminach, nie powinniśmy poddawać ich obróbce termicznej.

**Pobudzająca kawa**

W społeczeństwie wciąż funkcjonuje mit o szkodliwości kawy. Każda substancja spożywana w nadmiarze może działać niekorzystnie, ale jeśli ograniczymy się do trzech filiżanek kawy dziennie zaobserwujemy jej korzystny wpływ na nasz organizm. Kawa, oprócz tego, że pobudza, wzmacnia koncentrację i zmniejsza poczucie zmęczenia, dlatego świetnie sprawdzi się w pochmurny jesienny poranek. Dzięki niej zyskamy energię do działania i rozpoczniemy dzień z lepszym nastawieniem. W ziarnach kawy, oprócz kofeiny, występują też m.in. polifenole, czyli związki odpowiedzialne za usuwanie wolnych rodników z organizmu, co w konsekwencji opóźnia procesy starzenia.

– *Niektórzy mają w zwyczaju przekąszenie czegoś słodkiego do kawy. Najzdrowszą opcją jest gorzka czekolada o zawartości min. 70% kakao, której kilka kostek zaspokoi ochotę na słodycze i dodatkowo dostarczy nam magnez, żelazo i potas. Nie każdy jest jednak zwolennikiem jej smaku, dlatego warto spróbować innych słodkości o równie pozytywnym wpływie na nastrój i zdrowie. Do kawy świetnie pasują słodycze z cynamonem, który wykazuje działanie rozgrzewające i wzmacnia odporność, co jest szczególnie ważne w sezonie jesiennym* – dodaje Marzena Stokwisz z firmy Brześć.

**Kulinarne wspomnienia**

W zbilansowanej diecie raz na jakiś czas mogą pojawić się mniej zdrowe lub po prostu bardziej kaloryczne posiłki. Możemy do nich zaliczyć tzw. *comfort food* czyli dania, które mają wzbudzić w nas uczucie przyjemności i przywrócić miłe wspomnienia. Może to być np.: zupa, którą gotowała nam babcia, ciasto mamy czy danie, które sami wymyśliliśmy i stało się naszym kulinarnym przebojem. W przypadku *comfort food* nie chodzi tylko o sam smak, ale właśnie o konotacje tworzące się w głowie podczas jedzenia. Konsumpcja ulubionej potrawy ma przenieść nas w czasie i zabrać w emocjonalną podróż – takie oderwanie od codzienności pozwoli nam się zrelaksować i z pewnością poprawi humor.

Jedzenie ma istotny wpływ na nasze samopoczucie i nastrój, dlatego planując jesienne menu warto zwrócić uwagę nie tylko na smak potraw, ale ich właściwości zdrowotne. W zachowaniu dobrej kondycji psychicznej ważny jest również ruch i przebywanie na świeżym powietrzu, nawet gdy pogoda nie rozpieszcza. Starajmy się jak najbardziej wykorzystywać słoneczne dni – wybierzmy się na spacer lub posiedźmy na słońcu, dzięki czemu dostarczymy naszemu organizmowi niezbędnej witaminy D. Jeśli jednak nasz stan psychiczny nie ulega poprawie i czujemy się coraz gorzej, mimo wprowadzonych do naszego stylu życia zmian, warto skonsultować się ze specjalistą. Bywa, że jesienna chandra jest mylona z objawami o wiele poważniejszych schorzeń, dlatego nie należy bagatelizować złego samopoczucia i w razie potrzeby skontaktować się z lekarzem.

**Kontakt dla mediów:**  
Katarzyna Zawadzka   
Tel.: + 48 796 996 240  
E-mail: [katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl](mailto:katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl)