

# „Wpływ diety na zachowanie człowieka”

## **I - WPROWADZENIE**

Spożywanie czerwonego mięsa zwiększa agresję, a warzywa ją obniża. Złe odżywianie wpływa również na wahania nastroju, pogorszenie depresji i lęku. Z tego powodu zaleca się unikanie białego chleba, słodyczy i fast foodów. Spożywanie orzechów, ryb i żywności zawierającej witaminy z grupy B może przyczynić się do poprawy zdrowia psychicznego. Dieta ma równie silny wpływ na sferę fizyczną, jak i psychiczną. Każdy wie, że niewłaściwe odżywianie się ma negatywny wpływ na nasze zdrowie, będąc przyczyną schorzeń tj.: cukrzyca, osteoporoza czy nawet nowotwory. Jednak dieta również wpływa na nasze emocje i zachowanie człowieka.

## **II - KORELACJA MIĘDZY ODŻYWIANIEM A PSYCHIKĄ**

Niedobór witamin i minerałów prowadzi do osłabienia funkcji mózgu, a tym samym do osłabienia procesu myślenia. Toksyny i osady zanieczyszczeń utrudniają prawidłowe funkcjonowanie narządów wewnętrznych [1]. Mózg jest bardzo wrażliwy na to, co dostarczamy do organizmu, i na to wpływa nasze spożycie.

## **III - (NIE)DOBRE MIĘSO**

Ludzie regularnie spożywający mięso częściej opowiadają się za wojną i posiadaniem broni. Jest to związane ze wzrostem poziomu testosteronu w wyniku spożywania mięsa. Mięsożercy mają również o 42% wyższe ryzyko zawału serca. Potwierdzają to badania przeprowadzone przez Harvard School of Public Health[2].

## **IV - JEDZENIE A POZIOM INTELIGENCJI**

Rodzaje jedzenia, które spożywamy, również mają ogromny wpływ na ludzką inteligencję. Diety oparte na fast foodach, słodyczach i napojach gazowanych mogą znacznie obniżyć twoje zdolności intelektualne. Warto jeść dużo orzechów i ryb bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe, minerały, witaminy A, D i E, aby wzmocnić ten obszar psychiki [3]. Warzywa i owoce bogate w witaminy i przeciwutleniacze są również bardzo ważne. Warto jeść produkty pełnoziarniste, aby dostarczyć witamin z grupy B, które powodują układ nerwowy. Składniki B12 należy usuwać z jaj lub uzupełniać.

## V - DIETA A SAMOPOCZUCIE

Odżywianie ma ogromny wpływ nie tylko na zdrowie fizyczne, ale też psychiczne, w tym nasz nastrój. P. Gibowski pisze: „Na zachowania żywieniowe oraz wybory spożywanych pokarmów mogą wpływać emocje. Z reguły osoby będące pod wpływem negatywnych odczuć, jak smutek czy przygnębienie, częściej sięgają po żywność w celu rekompensaty i chęci odzyskania dobrego nastroju” [4]. Opierając dietę na wysoko przetworzonej żywności zwiększa naszą podatność na smutek i stany lękowe. Jeżeli więc dbamy o nasz zdrowie, powinniśmy za wszelką cenę zastąpić białe pieczywo, biały makaron czy też słodczyce ich zdrowszymi zamiennikami. Zaleca się również spożywanie gorzkiej czekolady, która ma działanie antystresowe w celu utrzymania zdrowia psychicznego. Produkt ten powoduje również tzw “hormony szczęścia”. Kwasy omega-3 mają działanie przeciwdepresyjne, dlatego warto jeść jak najwięcej ryb, orzechów i lnu [5]. Z drugiej strony, witaminy z grupy B odgrywają rolę w regulowaniu dobrego samopoczucia i zmniejszaniu wrażliwości na stres.

### Bibliografia:

1. Smak Dnia. „Zmęczenie, pogorszenie wzroku i przyrost masy, to oznaka niedoboru ważnej witaminy.” smakdnia.pl. Data dostępu: czerwiec 2022 r.
2. Datz, Todd. „Eating processed meats, but not unprocessed red meats, may raise risk of heart disease and diabetes.” harvard.edu. 17. maja 2010r. Data dostępu: czerwiec 2022 r.
3. WP kuchnia. „Jak jedzenie wpływa na naszą psychikę?” uchnia.wp.pl. Data dostępu: czerwiec 2022 r.
4. Gibowski, Paweł. „Wpływ diety na samopoczucie psychiczne.” Katedra Biotechnologii, Żywienia Człowieka i Towaroznawstwa Żywności Wydziału Nauk o Żywności i Biotechnologii Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie. rok 2016., Data dostępu: czerwiec 2022 r
5. Szczepaniak, Joanna. „Rola kwasów omega 3 w leczeniu depresji.” dietetycy.org.pl. 16. października 2018r. Data dostępu: czerwiec 2022 r