Jak dieta wpływa na stres? Składniki wspierające układ nerwowy

Napisano dnia: 2025-12-18 20:18:25
ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Żyjemy w czasach, w których normą jest przebodźcowanie i chroniczny stres. Nasz układ nerwowy nie przygotował się na to ewolucyjnie, dlatego korzysta z pierwotnych narzędzi, czyli trybu przetrwania. Nie jest to zdrowe rozwiązanie - z reguły kończy się to dla organizmu bardzo źle. Dlatego do walki ze stresem trzeba podejść holistycznie, zaczynają od codziennych nawyków. Podpowiadamy jak to zrobić.

Czego potrzebuje mózg? Jak jeść, by zniwelować skutki stresu?

Mózg to najbardziej energochłonny narząd. Aby skutecznie funkcjonować, zwłaszcza pod wpływem stresu, potrzebuje on także odpowiednich składników odżywczych, które wspierają równowagę chemiczną i odporność neuronów na działanie hormonów stresu, takich jak kortyzol. W takich sytuacjach szczególnie ważne są **kwasy omega-3**, które stabilizują błony komórkowe neuronów i wspomagają przewodzenie impulsów nerwowych, a także **witamina B6, B12 i kwas foliowy**, niezbędne do produkcji neuroprzekaźników takich jak serotonina i dopamina, odpowiedzialnych za nastrój, koncentrację i odporność na stres. Jeśli masz wątpliwości lub chcesz skonsultować się ze specjalistą w sprawie niedoborów oraz rodzaju suplementów, które powinnaś przyjmować, recepta online to opcja dla ciebie.

Magnez działa jak naturalny „hamulec” nadmiernej pobudliwości układu nerwowego, wspomagając relaks mięśni i obniżając napięcie psychiczne, a **cynk i żelazo** są potrzebne do wytwarzania enzymów i hemoglobiny, które transportują tlen do mózgu. Nie bez znaczenia są też **antyoksydanty — witamina** C, E i polifenole z warzyw, owoców czy herbaty zielonej, które chronią neurony przed stresem oksydacyjnym nasilanym przez długotrwałe napięcie psychiczne.

W praktyce oznacza to, że w okresach wzmożonego stresu warto zadbać o zróżnicowaną dietę bogatą w ryby, orzechy, nasiona, zielone warzywa liściaste, pełnoziarniste produkty, owoce i warzywa o intensywnych kolorach, a także w razie potrzeby suplementację mikroelementów pod kontrolą lekarza lub dietetyka. Dzięki temu mózg otrzymuje nie tylko energię, ale i niezbędne „narzędzia”, aby funkcjonować sprawnie i radzić sobie z obciążeniem psychicznym.

Czy jedzenie może wpływać na nastrój?

Oczywiście, nie bez powodu w powszechnej świadomości pojawiły określenia w rodzaju comfort food - czyli jedzenie, które sprawia, że czujemy się lepiej emocjonalnie. Nauka potwierdza, że dieta ma realny wpływ na nastrój i funkcjonowanie układu nerwowego. Niektóre składniki odżywcze uczestniczą w produkcji neuroprzekaźników odpowiedzialnych za regulację emocji: serotoniny, dopaminy czy GABA. Jedzenie więc nie tylko dostarcza energii, ale w sposób pośredni i bezpośredni wspiera nasze emocje — dlatego dobrze zbilansowana dieta, bogata w produkty roślinne, ryby, orzechy i pełnoziarniste produkty, może być naturalnym wsparciem dla dobrego samopoczucia każdego dnia.