

Alimente-se de humor



Sabe quais são os alimentos que influenciam o seu humor?

Você sabia que o simples fato de privar seu organismo de algum nutriente, já pode deixá-lo irritado? Dietas restritivas (dietas da moda) além de não fornecerem todos os nutrientes de que necessita, podem causar irritabilidade e mau humor.

Jamais restrinja **carboidratos**, que são a principal fonte de energia de sua alimentação! Prefira sempre os integrais que além de fornecerem energia, são mais nutritivos que os refinados e possuem fibras, promovendo uma maior saciedade. Os carboidratos estão relacionados ao bom humor porque no organismo eles também atuam como **precursores** de um neurotransmissor importante: a **SEROTONINA**; que em baixos níveis causa ansiedade, nervosismo e depressão. Portanto; comer alimentos fonte de carboidratos adequadamente mantém seus níveis de serotonina mais estáveis e assim, se sentirá tranquilo, calmo e feliz.

A cafeína pode causar uma alteração no sistema nervoso central em indivíduos sensíveis e causar insônia, irritabilidade, ansiedade e nervosismo. Algumas pesquisas também relacionam a cafeína à enxaqueca... Portanto, modere a quantidade se observar que seu organismo é mais sensível a ela. **Sabe onde encontramos cafeína?** No café, no chá preto, no chá verde e branco, nos refrigerantes a base de cola e no chocolate!

A carne vermelha não interfere de forma direta no humor, mas pode interferir na **sua disposição**; pois é um alimento rico em ferro, nutriente importante na formação da hemoglobina e a sua falta pode causar a sensação de cansaço. Outro nutriente importante é a proteína, que é formada por aminoácidos, fundamentais para uma ótima disposição física! Além da carne, encontramos aminoácidos nos peixes, frango, leite e derivados, e outros.

E o famoso **pó de guaraná**? Será que ele realmente melhora a disposição? Por conter cafeína, ele atua da mesma forma que o café no sistema nervoso central. A diferença é que ele é **dose adaptativa**, ou seja, se você consome X, o organismo depois de um tempo se acostuma e você provavelmente deverá aumentar a dose para sentir esse efeito. Mas vá com calma, pois algumas pessoas com problema de taquicardia devem ter cuidado

ao consumi-lo já que também acelera os batimentos cardíacos. Para que funcione prefira o original em pó e não os xaropes ou refrescos.

Antes de pensar em alimentos isolados, seria interessante primeiramente **organizar suas refeições** do dia para depois introduzir ou retirar alguns alimentos específicos. Inclua pelo menos um alimento fonte de carboidrato em todas as refeições e prefira, se possível, sempre os integrais. Se desejar emagrecer; no jantar invista em uma porção de salada com grelhado + uma fonte de carboidrato sem amido (legumes cozidos). Deixe para comer carboidrato com amido (arroz, batata ou massa) no almoço.

O **lêvedo de cerveja** é um suplemente natural, rico em proteínas, carboidratos e vitaminas do complexo B que ativam o metabolismo. Só tome cuidado para que ele não aumente seu apetite. Ele é um EXCELENTE antiestressante e pode ser utilizado em vitaminas, sopas e sucos. Encontrado em lojas de produtos naturais.

Os alimentos que não lhe proporcionam uma sensação de bem estar, que lhe deixem mais irritado ou com dores de cabeça são: excesso de adoçante, refrigerantes, excesso de frituras, pouco carboidrato, excesso de bebidas alcoólicas e muita carne vermelha. Mas para balancear isto, invista no cálcio presente no iogurte e leite, no magnésio abundante na banana e cereais integrais, no triptofano presente no arroz integral, pão integral e leite.

Agora um ponto interessante. Por que quando estamos com muita fome ficamos irritados? Nosso humor é modulado por serotonina, como expliquei anteriormente e na falta de alimento, a produção desta substância diminui, provocando nervosismo e vontade de consumir determinados alimentos ricos em açúcar e gordura como o chocolate. Na verdade esse mecanismo é uma defesa natural do organismo; que ocorre pela falta de carboidratos, provocando hipoglicemia, mal-estar, queda de humor e irritabilidade.

Se alimente de maneira equilibrada e colorida para ter boa saúde e bom humor!



Anna Christina Castilho - Personal Diet
Atendimento e Consultoria Nutricional

F: (11) 99733073 ✉ annacastilho@uol.com.br