

T E M A

03

PREHRANA

Ljudska prehrana obuhvaća proučavanje hrane, njezinih komponenti i važnosti održavanja zdrave prehrane za opću dobrobit. U ovoj temi istraživat ćemo odnos između hrane i stresa te naučiti o nekim načinima na koje možemo poboljšati svoje svakodnevne prehrambene navike.



Sadržaj ovdje je samo u informativne i obrazovne svrhe i nije namijenjen kao medicinski savjet, dijagnoza ili liječenje. Uvijek se posavjetujte s kvalificiranim zdravstvenim djelatnikom za sve medicinske nedoumice ili odluke.

CILJEVI UČENJA

OVA JE TEMA OSMIŠLJENA OKO SLJEDEĆIH
GLAVNIH CILJEVA UČENJA:

01

Prehrana i stres

Nutricionizam kao multidisciplinarna znanost koja se fokusira na proučavanje utjecaja hrane i nutrijenata na ljudsko zdravlje i dobrobit.

02

Veza između mozga i crijeva

“Mozak u našim crijevima” revolucionira medicinsko razumijevanje veza između probave, raspoloženja, zdravlja pa čak i načina na koji razmišljamo.

03

Režimi prehrane za smanjenje razine stresa na poslu

Kako možemo smanjiti stres, obaviti više posla, postati ludo produktivni i još uvijek uživati u izvrsnim okusima.

04

Vodič za procjenu i primjenu prehrambenih terapija

Prehrambene terapije trebaju biti prilagođene specifičnim zdravstvenim potrebama i doprinose općem blagostanju.

05

Preopterećenost informacijama o prehrani i zdravlju

Kompas za navigaciju u složenosti teme koja se uvijek razvija.

KOMPETENCIJE

OVAJ SADRŽAJ OBUKE OSMIŠLJEN JE KAKO BI VAM POMOGAO U STJECANJU SLJEDEĆIH KOMPETENCIJA:

- 01 **Prilagodljivost:** Održavanje učinkovitosti kada doživite velike promjene u radnim zadacima ili radnom okruženju; učinkovito prilagođavanje radu unutar novih radnih struktura, tehnologija, procesa, zahtjeva ili kultura. Pokušava razumjeti promjene. Promjeni ili novosti pristupa pozitivno. Brzo mijenja ponašanje kako bi se učinkovito nosio s promjenama u radnom okruženju.
- 02 **Izgradnja povjerenja:** Interakcija s drugima na način koji im daje povjerenje u vlastite namjere i namjere organizacije. Posluje s integritetom. Ostaje otvoren za ideje.
- 03 **Fleksibilnost:** Lakoća mijenjanja kriterija i orijentacije vlastitog načina razmišljanja i prosuđivanja situacija, ljudi i stvari kada se promijeni strateška orijentacija, uvjeti okoline ili se primi nova informacija.
- 04 **Integritet:** Djelovati u skladu s etičkim, moralnim i društvenim standardima u aktivnostima vezanim uz posao.
- 05 **Planiranje i organiziranje:** Uspostavljanje smjerova djelovanja za sebe i druge kako bi se osiguralo učinkovito dovršenje posla.
- 06 **Analiza problema:** Identificirati probleme, prepoznati značajne informacije; pretraživati i koordinirati relevantne podatke; dijagnosticirati moguće uzroke; dijagnosticirati moguće uzroke i identificirati prilike.
- 07 **Samoorganizacija:** Učinkovito organizirajte svoj raspored aktivnosti, uspostavljajući potrebne prioritete i organizirajući svoju dnevnu rutinu na najučinkovitiji mogući način.

KOMPETENCIJE

OVAJ SADRŽAJ OBUKE OSMIŠLJEN JE KAKO BI VAM POMOGAO U STJECANJU SLJEDEĆIH KOMPETENCIJA:

- 08 **Samopercepcija:** Promatranje i tumačenje vlastitog ponašanja, misli i osjećaja te korištenje tih opažanja i tumačenja za definiranje sebe.
- 09 **Samoregulacija:** Sposobnost razumijevanja i upravljanja svojim ponašanjem i reakcijama na osjećaje i stvari koje se događaju oko vas.
- 10 **Širok raspon interesa:** Pokažite širok raspon osobnih i profesionalnih interesa. Pokažite interes i motivaciju za mnoge različite aspekte osobnog i profesionalnog života te kulturnih, društvenih, znanstvenih, umjetničkih, tehničkih znanja itd.

UVOD U PODRUČJE PREHRANE I STRESA

Vaša razina stresa možda utječe na vaše prehrambene navike.

Područje nutricionizma je multidisciplinarna znanost koja se fokusira na proučavanje utjecaja hrane i nutrijenata na ljudsko zdravlje i dobrobit. Obuhvaća širok raspon tema vezanih uz konzumaciju, apsorpciju, iskorištavanje i učinke hranjivih tvari na tijelo.

Hranu mnogi koriste kao nagradu ili za utjehu – ali kad smo pod stresom najvjerojatnije ćemo odabrati nešto s niskim udjelom hranjivih tvari i visokim udjelom šećera, soli i/ili masti. Mnogi imaju tendenciju jesti kada su zabrinuti, čak i kada ne osjećaju glad. S druge strane, drugi koji su pod stresom gube želju za jelom i često propuštaju obroke i međuobroke.

Dok **stres često nagriza zdrave obrasce prehrane**, naša potreba za hranjivim tvarima zapravo se povećava tijekom razdoblja stresa. Istraživanja pokazuju da kada su pred tijelo postavljeni visoki zahtjevi, dolazi do brže izmjene proteina, masti i ugljikohidrata potrebnih za proizvodnju energije. To rezultira povećanom potražnjom za nekim ključnim nutrijentima, uključujući vitamin C i mnoge vitamine B koji se koriste za proizvodnju energije. Dakle, kada se obroci preskaču ili se ne održava uravnotežena prehrana, potrebe za hranjivim tvarima često nisu zadovoljene i zdravlje može biti ugroženo.



UTJECAJ PREHRANE NA ZDRAVLJE I DOBROBIT

Prehrana ima dubok utjecaj na zdravlje i dobrobit tijekom cijelog životnog vijeka. hrana koju ljudi konzumiraju osigurava esencijalne hranjive tvari koje tijelo treba za pravilno funkcioniranje. Otkrijmo zašto je to tako.

TJELESNO ZDRAVLJE

- **Unos hranjivih tvari:** Adekvatan unos esencijalnih hranjivih tvari, kao što su vitamini, minerali, bjelančevine, ugljikohidrati i masti, podržava razne fiziološke funkcije tijela.
- **Prevenција bolesti:** pravilna prehrana igra ulogu u prevenciji kroničnih bolesti, uključujući kardiovaskularne bolesti, dijabetes i određene vrste raka.
- **Energetske razine:** Uravnotežena prehrana s dovoljno kalorija iz makronutrijenata (ugljikohidrata, bjelančevina i masti) osigurava energiju potrebnu za dnevne aktivnosti i cjelokupnu vitalnost.
- **Kontrola tjelesne težine:** Prehrana je ključni čimbenik u kontroli težine. Održavanje zdrave težine pridonosi smanjenom riziku od stanja povezanih s pretilošću, poput dijabetesa tipa 2 i problema sa zglobovima.



Zdravlje kostiju

Adekvatan unos kalcija, vitamina D i drugih esencijalnih hranjivih tvari ključan je za održavanje jakih i zdravih kostiju, sprječavanje stanja poput osteoporoze.



Zdravlje probavnog sustava

Hrana bogata vlaknima doprinosi zdravlju probave sprječavanjem zatvora i podržavanjem zdravog crijevnog mikrobioma.



Zdravlje srca

Prehrana zdrava za srce koja uključuje hranu s niskim udjelom zasićenih masti, kolesterola i natrija pomaže smanjiti rizik od kardiovaskularnih bolesti.

Zdravlje kože

Hranjive tvari poput vitamina A, C i E, kao i hidratacija, doprinose zdravoj koži. Loša prehrana može dovesti do problema s kožom poput suhoće i preranog starenja.



Reproduktivno zdravlje

Prehrana je ključna za reproduktivno zdravlje, podržavanje plodnosti, trudnoće i dojenja.

MENTALNO ZDRAVLJE

- **Funkcija mozga:** Prehrana utječe na kognitivnu funkciju i zdravlje mozga. Hranjive tvari poput omega-3 masnih kiselina, antioksidansa i vitamina igraju ulogu u mentalnoj jasnoći i fokusu.
- **Raspoloženje i emocionalno blagostanje:** Određene hranjive tvari, poput prekursora serotonina koji se nalaze u nekoj hrani, mogu utjecati na raspoloženje i emocionalno blagostanje.
- **Potpora imunološkom sustavu:** pravilna prehrana podržava snažan imunološki sustav, pomažući tijelu u obrani od infekcija i bolesti.

Dugovječnost

Uravnotežena i hranjiva prehrana povezana je s duljim i zdravijim životom. Hrana bogata hranjivim tvarima pridonosi općem blagostanju i smanjuje rizik od preranog starenja.

Upravljanje bolestima

Za osobe s postojećim zdravstvenim problemima, poput dijabetesa ili hipertenzije, upravljanje prehranom ključna je komponenta liječenja i cjelokupnog zdravlja.



ZDRAVA PREHRANA POMAŽE DA SE OSJEĆAMO BOLJE

Dobra hrana, dobro raspoloženje

Prilično je očito da ako našem mozgu i mišićima ponestane energije, ne možemo biti najbolji - čak ni u našim omiljenim aktivnostima u danu. Namirnice poput kruha od cjelovitog zrna i žitarica, krumpira, riže i nekih mliječnih proizvoda bogate su ugljikohidratima: gorivom koje je potrebno našem tijelu kako bi mozak i mišići radili glatko tijekom cijelog dana.

Bilo je mnogo dokaza koji upućuju na **blisku vezu između naše prehrane i našeg raspoloženja**. Baš kao i istraživanje koje je pokazalo kako prehrana s visokim glikemijskim opterećenjem, poput onih u bezalkoholnim pićima, kolačima, bijelom kruhu i keksima, može uzrokovati pojačane simptome depresije i umora. Hrana, posebno povrće, cjelovito voće i cjelovite žitarice, imaju niži glikemijski teret zbog čega se sami osjećamo bolje.

Osim što popravljaju naše opće raspoloženje, dobra prehrana i hrana poboljšavaju i boju naše kože te čine naš izgled privlačnijim.



VEZA MOZAK - CRIJEVA. NOVO RAZUMIJEVANJE

Što kontrolira naš mozak u crijevima?

Ako smo ikad "živoglavo" donijeli odluku ili osjetili "leptiriće u trbuhu" kada smo nervozni, vjerojatno dobivamo signale iz neočekivanog izvora: našeg drugog mozga. Skriven u zidovima probavnog sustava, ovaj "mozak u našim crijevima" revolucionira medicinsko razumijevanje veza između probave, raspoloženja, zdravlja, pa čak i načina na koji razmišljamo.

Znanstvenici ovaj mali mozak nazivaju crijevnim živčanim sustavom (ENS). I nije tako malo: ENS su dva tanka sloja od više od 100 milijuna živčanih stanica koje oblažu naš gastrointestinalni trakt od jednjaka do rektuma. Glavna uloga ENS-a je kontroliranje probave, od gutanja do otpuštanja enzima koji razgrađuju hranu do kontrole protoka krvi koji pomaže u apsorpciji hranjivih tvari do eliminacije. Čini se da crijevni živčani sustav nije sposoban misliti poput velikog mozga u našoj lubanji, ali komunicira naprijed-natrag s njim s dubokim rezultatima. Desetljećima su istraživači i liječnici mislili da anksioznost i depresija doprinose sindromu iritabilnog crijeva (IBS) i funkcionalnim problemima crijeva kao što su zatvor, proljev, nadutost, bol i želučane tegobe, ali studije sada pokazuju da bi moglo biti i obrnuto. Istraživači pronalaze dokaze da iritacija u gastrointestinalnom sustavu može poslati signale središnjem živčanom sustavu (CNS) koji pokreću promjene raspoloženja.





40%

**više od 40% osoba diljem svijeta
ima FGID, što utječe na kvalitetu
života i korištenje zdravstvene
skrbi**

Opsežna **multinacionalna studija iz 2021.** otkrila je da više od 40% osoba diljem svijeta ima funkcionalne gastrointestinalne poremećaje (FGID), koji utječu na kvalitetu života i korištenje zdravstvene skrbi. Ova nova otkrića mogu objasniti zašto veći postotak ljudi s IBS-om i funkcionalnim problemima crijeva razvija depresiju i anksioznost.

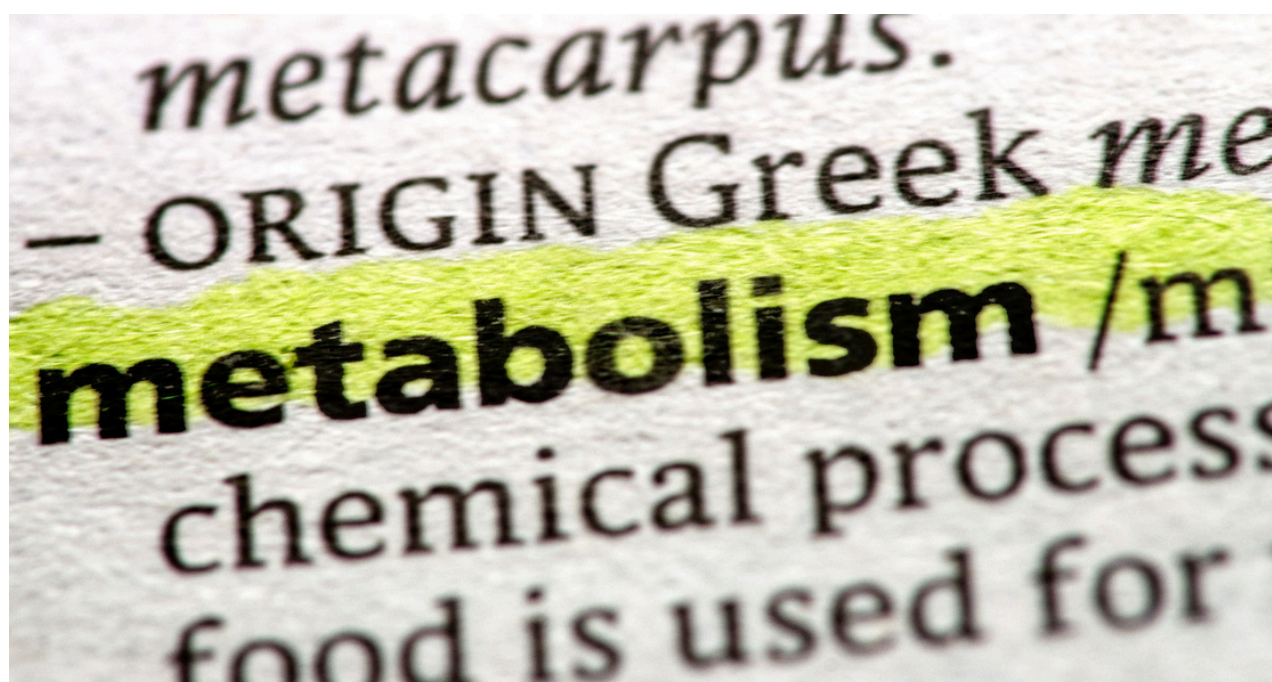
Još više za naučiti o vezi Mind-Gut

Istraživači kažu da naša dva mozga "razgovaraju" jedan s drugim, tako da terapije koje pomažu jednom mogu pomoći i drugom. Na neki način, gastroenterolozi (liječnici specijalizirani za probavne probleme) su poput savjetnika koji traže načine da umire drugi mozak.

Gastroenterolozi mogu, na primjer, propisati određene antidepresive za IBS - ne zato što misle da je problem samo u pacijentovoj glavi, već zato što ti lijekovi u nekim slučajevima smiruju simptome djelujući na živčane stanice u crijevima. Psihološke intervencije poput kognitivne bihevioralne terapije (CBT) također mogu pomoći u "poboljšanju komunikacije" između velikog mozga i mozga u našim crijevima.

Istraživanja pokazuju da aktivnost probavnog sustava također može utjecati na kogniciju (vještine razmišljanja i pamćenje). Istraživači na John Hopkinsu i drugdje istražuju utjecaj ovih otkrića.

Još jedno područje interesa je kako signali iz probavnog sustava utječu na metabolizam, povećavajući ili smanjujući rizik od zdravstvenih stanja kao što je dijabetes tipa 2. To uključuje interakcije između živčanih signala, crijevnih hormona i mikrobiote – bakterija koje žive u probavnom sustavu.



KAKO PREHRANA I HRANA POMAŽU U SMANJENJU STRESA NA POSLU

Što jesti kako biste smanjili stres i radili više na poslu?

Možemo poboljšati raznolikost naše crijevne mikrobiote jedući određenu hranu, uzimajući probiotike, vježbajući, spavajući više i pronalazeći načine za upravljanje stresom. Ljudsko tijelo ima svoje granice: naš se um ne može fokusirati na više stvari odjednom (da, multitasking nije u redu). Slično tome, naše tijelo ne može raditi 7 do 8 sati na dnevnom svjetlu ako ne dobije pravilnu prehranu i dobrih 7 do 8 sati sna noću. Postoji niz čimbenika koji mogu poremetiti našu svakodnevnu produktivnost na poslu - uključujući naše obrasce spavanja. To znači da, kako bismo bili produktivniji na poslu, moramo osigurati miran san. A zdrava rutina i dobra hrana nam sigurno mogu pomoći u tome!

Pokušajte smanjiti konzumaciju alkohola i kofeina i sve to zamijenite zdravom prehranom poput voća, žitarica, mlijeka biljnog podrijetla, lisnatog zelenog povrća, sjemenki, cjelovitih žitarica i škroba, dobrih masnoća, nemasnih mliječnih proizvoda i nemasnih proteini (jaja, tofu, riba i orašasti plodovi). Naša dijeta za upravljanje stresom može uključivati različite boje i okuse. To znači da možemo smanjiti stres, obaviti više posla, postati produktivniji na poslu i još uvijek uživati u izvrsnim okusima.



Hrana koja povećava i hrana koja smanjuje stres

Sjećate se svetog trojstva hormona o kojem smo govorili na početku (vidi Jedinicu 1 - Tema 2) ovog tečaja? Pogledajmo koja vrsta hrane pomaže smanjiti ili povećati razinu stresa u tijelu utječući na svaki od tri glavna hormona koji se bave stresom: kortizol, adrenalin (epinefrin) i noradrenalin (norepinefrin).

HORMON	HRANE ZA POVEĆANJE	HRANE ZA SNIŽAVANJE
Kortizol	• Hrana s visokim udjelom šećera: slatkiši, gazirana pića i peciva mogu uzrokovati skokove kortizola zbog brzog povećanja razine šećera u krvi. • Hrana s visokim udjelom masti: brza hrana, pržena hrana i prerađene grickalice mogu povići razinu kortizola. • Kofein: Kava, energetska pića i neki čajevi mogu povećati proizvodnju kortizola.	• Lisnato povrće: špinat, kelj i blitva bogati su magnezijem koji pomaže u regulaciji razine kortizola. • Masna riba: Losos, skuša i sardine sadrže omega-3 masne kiseline koje smanjuju proizvodnju kortizola. • Bobičasto voće: borovnice, jagode i maline bogate su antioksidansima koji pomažu u snižavanju kortizola. • Orašasti plodovi i sjemenke: bademi, orasi i lanene sjemenke su dobri izvori zdravih masti i magnezija. • Cjelovite žitarice: zob, smeđa riža i kvinoja pomažu stabilizirati razinu šećera u krvi, smanjujući skokove kortizola.

HORMON	HRANE ZA POVEĆANJE	HRANE ZA SNIŽAVANJE
Kortizol		• Tamna čokolada: sadrži flavonoide koji mogu sniziti razinu kortizola. • Zeleni čaj: bogat L-theaninom, koji potiče opuštanje i smanjuje kortizol.
Adrenalin	• Hrana s visokim udjelom šećera: može izazvati skokove adrenalina zbog naglog povećanja razine šećera u krvi. • Kofein: Kava, energetska pića i neki čajevi mogu povećati proizvodnju adrenalina. • Hrana bogata mastima: Brza hrana, pržena hrana i prerađeni grickalice mogu podići razinu adrenalina.	• Lisnato povrće: Slično kortizolu, lisnato povrće pomaže u smanjenju razine adrenalina zbog sadržaja magnezija. • Masna riba: Omega-3 masne kiseline u ribi pomažu smanjiti proizvodnju adrenalina. • Cjelovite žitarice: pomažu stabilizirati razinu šećera u krvi, smanjujući adrenalinske skokove. • Zeleni čaj: Sadrži L-teanin, koji potiče opuštanje i snižava razinu adrenalina. • Tamna čokolada: flavonoidi u tamnoj čokoladi pomažu u smanjenju razine adrenalina

HORMON	HRANE ZA POVEĆANJE	HRANE ZA SNIŽAVANJE
Noradrenalin	• Hrana s visokim udjelom šećera: može uzrokovati skokove noradrenalina zbog naglog povećanja razine šećera u krvi. • Kofein: Kava, energetska pića i neki čajevi mogu povećati proizvodnju noradrenalina. • Hrana bogata mastima: Brza hrana, pržena hrana i prerađeni grickalice mogu povići razinu noradrenalina.	• Zeleno lišće: Magnezij u zelenom lišću pomaže u smanjenju razine noradrenalina. • Masna riba: Omega-3 masne kiseline pomažu u smanjenju proizvodnje noradrenalina. • Cjelovite žitarice: pomažu stabilizirati razinu šećera u krvi, smanjujući skokove noradrenalina. • Zeleni čaj: L-teanin u zelenom čaju potiče opuštanje i snižava razinu noradrenalina. • Tamna čokolada: flavonoidi u tamnoj čokoladi pomažu u smanjenju razine noradrenalina.

Trebam li držati njihove razine visokim ili niskim?

Dok su ti hormoni ključni u kratkoročnim stresnim situacijama, dugoročno održavanje niskih razina sva tri ključna je za održavanje cjelokupnog zdravlja. Visoke razine kortizola s vremenom mogu dovesti do debljanja, visokog krvnog tlaka, oslabljenog imunološkog sustava i problema s mentalnim zdravljem. S druge strane, kronično visoke razine adrenalina mogu uzrokovati visoki krvni tlak, tjeskobu, lupanje srca i bolesti srca. Konačno, dugotrajne visoke razine noradrenalina mogu dovesti do kroničnog stresa, visokog krvnog tlaka, tjeskobe, nesanice i kardiovaskularnih problema.

Upravljanje stresom dobrom prehranom

4 NE hrane na radnom mjestu

Odabir zdravije hrane pomaže u održavanju ravnoteže vašeg tijela i uma, omogućujući vam da se učinkovitije nosite s izazovima na radnom mjestu. Nažalost, ima ih na tonu, ali evo četiri vrste hrane na koje trebate obratiti pozornost od danas!



1 Hrana s puno šećera

Vani je doslovno pandemija šećera. I znamo da mu je teško odoljeti, ali evo što trebate uzeti u obzir. Konzumiranje slatkih grickalica uzrokuje brzi porast razine šećera u krvi, nakon čega slijedi brzi pad. Ovaj efekt tobogana može dovesti do promjena raspoloženja, razdražljivosti i povećane razine stresa.

2 Prerađena hrana

Namirnice poput čipsa i brze hrane često su bogate nezdravim mastima i rafiniranim ugljikohidratima, što može uzrokovati upalu u tijelu. Upala može poremetiti vaše raspoloženje i učiniti da se osjećate više pod stresom.

3 Kofein

Pronađen u kavi i energetske pićima, kofein može ubrzati otkucaje srca i stimulirati živčani sustav. To može dovesti do nervoze i tjeskobe, zbog čega se osjećate više pod stresom.

4 Alkohol

Konzumiranje alkohola može se isprva činiti opuštajućim, ali može vam poremetiti san i utjecati na raspoloženje. S vremenom može povećati razinu stresa i otežati vam suočavanje s izazovima.

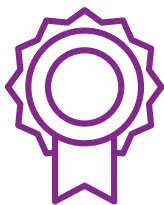
VIŠE O KOFEINU

Velike količine kofeina mogu dovesti do negativnih zdravstvenih učinaka povezanih s dugotrajnim povišenim razinama kortizola. Tijekom stresnih razdoblja, jedan od načina na koji se ljudi često nose je preskakanje obroka. Zatim, kada energija padne, reakcija je često zgrabiti brzu, pristupačnu poslasticu, obično nešto što ima puno šećera poput bombona ili kolačića. Iako ovaj brzi nalet energije pruža trenutačno olakšanje, on je kratkotrajan i gotovo uvijek nakon njega slijedi još veći pad energije. Može uslijediti ciklus koji se ponavlja: potreba za brzim povećanjem energije nakon čega slijedi pad. Zbog ovog ciklusa ljudi se osjećaju umornije i razdražljivije nego prije. Kofein također doprinosi ovom nezdravom obrascu. Kada energija padne ili se pojavi stresan zadatak, još jedan uobičajeni odgovor je uzeti kavu, energetsko piće ili neki drugi napitak s kofeinom. Ironično, to će povećati razinu stresa jer visoke razine kofeina povećavaju osjećaj tjeskobe i odgovor na stres, uključujući ubrzanje otkucaja srca.

Sljedeći put kad ne budete imali potrebu za kofeinom, pokušajte umjesto toga konzumirati orašaste plodove i sjemenke poput badema i sjemenki bundeve, koji su izvrsni za ravnomjerno oslobađanje energije. Svježe voće poput jabuka i banana nudi prirodne šećere i bitne vitamine. Grčki jogurt je još jedna dobra opcija, osigurava proteine i probiotike za stabilizaciju vaše energije. Da biste se brzo pokupili, možete probati i tamnu čokoladu - samo mali komadić može vam podići raspoloženje i osigurati antioksidanse.

Odlučite se za ove zdravije izbore i osjetite razliku u razinama stresa i energije tijekom dana.





DOBRE PRAKSE & SAVJETI



Snalaženje u obilju informacija o prehrani i zdravlju zahtijeva promišljen pristup. Budite oprezni s tvrdnjama koje se brzo rješavaju i dajte prednost održivom pristupu utemeljenom na dokazima.



Razmotrite konsenzus među stručnjacima i znanstvenim studijama i prepoznajte individualiziranu prirodu prehrane, shvaćajući da ono što je dobro za jednoga ne mora funkcionirati za drugoga. Obavezno provjerite činjenice i vjerodostojnost svojih izvora informacija, dajući prednost uglednim časopisima, zdravstvenim organizacijama i registriranim dijetetičarima.



Prigrbite ravnotežu u svom pristupu, **izbjegavajte ekstremne dijet**e i ostanite informirani dok istovremeno budete selektivni kako biste spriječili preopterećenje informacijama. Obrazujte se o osnovnim načelima prehrane, neka vam čitanje etiketa na hrani postane navika.



Naposljetku, **dajte prednost holističkom pogledu na zdravlje** koje obuhvaća ne samo prehranu nego i čimbenike načina života poput tjelesne aktivnosti, upravljanja stresom i sna.



Stvaranje zdrave prehrane fleksibilan je i individualiziran put, a ključno je donošenje održivih izbora koji su u skladu s vašim životnim stilom i ciljevima! Međutim, ako vam je teško slijediti ove prijedloge za personalizirano vodstvo, osobito ako imate specifičnih zdravstvenih problema, posavjetujte se s registriranim dijetetičarom ili zdravstvenim stručnjakom.



PRAKTIČNA AKTIVNOST



Kako stojite s prehranom?

Provjerimo vlastite prehrambene navike. Ako je vaš odgovor "Da" na jedno ili više ovih pitanja, razina stresa možda utječe na vaše prehrambene navike.

- *Osjećate li se kao da morate preskočiti doručak ili druge obroke jer nemate vremena za jelo?*
- *Ovisite li o kofeinu kako bi vas održao budnima ujutro ili u neko drugo doba dana kada se osjećate bez energije?*
- *Umirete li od gladi kad se vratite kući nakon napornog dana nastave i drugih aktivnosti jer ste preskočili obroke?*
- *Kad jedete pod stresom, birate li hranu s visokim udjelom soli, šećera i/ili masti?*
- *Jeste li nedavno izgubili ili dobili na težini zbog promjene apetita ili jedenja pod stresom?*



PRAKTIČNA DJELATNOST

Cilj:

Unesite pozitivnu promjenu u svoju svakodnevicu. Slijedi nekoliko jednostavnih savjeta o prehrani koji vam mogu pomoći u upravljanju stresom i pružiti vašem tijelu prijeko potrebnu fizičku i mentalnu energiju.

SAVJETI O PREHRANI



- **Jedite uravnoteženu prehranu:** usredotočite se na obroke koji sadrže povrće i voće, cjelovite žitarice i proteine kao što su nemasno meso, perad, riba, grah, jaja i orašasti plodovi.
- **Što, zašto i koliko jedete:** ako primijetite da grabite hranu kada niste gladni, vodite dnevnik hrane i osjećaja kako biste utvrdili što vas pokreće na jelo.
- **Držite pri ruci zdravu hranu za obroke i međuobroke:** ako osjećate glad za poslasticom, pokušajte konzumirati jednu porciju odjednom.
- **Držite bocu s vodom uvijek uz sebe:** Redovito pijte vodu.
- **Korištenje mjerača vremena ili alarma mobilnog telefona:** pričekajte 15 minuta ako imate žudnju povezanu sa stresom, zatim ponovno procijenite jeste li doista gladni; možda ćete otkriti da je žudnja nestala.
- **Započnite dan doručkom:** pojedite umjeren obrok ili međuobrok svaka 3 do 4 sata nakon toga. Možda ćete morati planirati međuobroke i poslijepodne ili navečer kako biste održali svoju energiju.
- **Izbjegavajte prekomjerni unos kofeina i alkohola:** Opustite se uz tople ili hladne napitke bez kofeina ili vodu s kriškom limuna ili limete.
- **Spavanje od 7 do 8 sati noću:** Ništa to ne može zamijeniti! Stoga dobro spavajte 7 do 8 sati kako biste dobili dovoljno energije i smanjili želju za hranom.



ISKUSTVENE AKTIVNOSTI

Napravite novi recept

Volite li kuhati? Ako je tako, pripremanje novih recepata može biti savršeno sredstvo za ublažavanje stresa! Ideja da ovo bude zabavno jest da to radite s namjerom. Pustite glazbu i odvojite vrijeme za pripremu svog zdravog obroka ili međuobroka po receptu – bez obzira koliko je jednostavan ili složen, ovisno o tome koliko vremena imate.

Pripremanje i kuhanje hrane idealno je za oslobađanje od stresa jer vam omogućuje povezivanje sa svojih pet osjetila, što znanstveno dokazano smiruje živčani sustav.

Što kažete na brzo i hranjivo prženje s povrćem i kvinojom? Jednostavan je za napraviti, oslobađa od stresa i odličan je za održavanje razine energije na poslu. Spreman? Idite na sljedeću stranicu gdje ćete pronaći neke osnovne upute.



Stir-fry od piletine i kvinoje bez stresa

Sastojci

- 1 šalica kvinoje
- 2 šalice vode
- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 paprika, narezana na ploške
- 1 šalica cvjetića brokule
- 1 šalica graška
- 2 češnja češnjaka, mljevena
- 2 pileća prsa, narezana na komade veličine zalogaja
- Soja sos ili tamari po ukusu
- sjemenke sezama (po želji)
- Šaka svježeg špinata (po želji)

Upute

1. Kvinoju isperite pod hladnom vodom. U loncu zakuhajte 2 šalice vode, dodajte kvinoju, smanjite vatru na najnižu, poklopite i kuhajte oko 15 minuta ili dok sva voda ne upije.

2. Dok se kvinoja kuha, zagrijte maslinovo ulje u velikoj tavi na srednje jakoj vatri. Dodajte češnjak i pirjajte minutu dok ne zamiriše.



3. Dodajte komade pileline u tavu i kuhajte dok se potpuno ne skuhamu i ne porumene, oko 5-7 minuta.

4. Dodajte papriku, brokulu i grašak u tavu. Pržite uz miješanje oko 5-7 minuta dok povrće ne postane hrskavo.

5. Kad je kvinoja gotova, izbijte je vilicom i dodajte u tavu s povrćem i piletinom. Dobro promiješajte da se sjedini.

6. Prelijte soja umakom ili tamarijem po ukusu. Po želji ubacite malo svježeg špinata i sjemenki sezama.

7. Kuhajte još 2-3 minute dok se sve dobro ne izmiješa i zagrije.

Uživajte!



KLJUČNI PODACI

01

Postoji bliska veza između naše prehrane i našeg raspoloženja: zdrava prehrana pomaže nam da se osjećamo bolje. Zapamtite: dobra hrana = dobro raspoloženje

02

Vaša potreba za hranjivim tvarima povećava se tijekom razdoblja stresa. To može narušiti vaše zdrave obrasce prehrane ugrožavajući fizičko i mentalno stanje.

03

Aktivnost probavnog sustava može utjecati na anksioznost i depresiju i obrnuto, prema novim studijama povezanosti mozga i crijeva

04

Kako bismo poboljšali raznolikost naše crijevne mikrobiote, moramo slijediti zdravu rutinu, jesti dobru hranu i pokušati piti manje ili uopće piti alkohol i kofein

PROCJENA

01.

Kada smo pod stresom,
najvjerojatnije ćemo jesti

☐

A- Hrana bogata hranjivim
tvarima.

☐

B- Samo kada smo gladni.

☐

C- Hrana s visokim udjelom
šećera, soli i/ili masti.

02.

Na kojoj razini prehrana utječe na
naše zdravlje i dobrobit?

☐

A- Samo fizički.

☐

B- Psihički i fizički.

☐

C- Samo mentalno.

03.

Što kratica IBS označava?

☐

A- Simptomi nestabilnog
mozga

☐

B- Sindrom iritabilnog
crijeva

☐

C- Nepravilan crijevni sustav

04.

Postoji li dijeta koja odgovara
svima?

☐

A- Da

☐

B- Da, osim ako imate
posebnih zdravstvenih
problema.

☐

C- Ne, zdrava prehrana je
fleksibilno i
individualizirano
putovanje.

PROCJENA

05.

Koja hrana može izazvati pojačane simptome depresije i umora?

- ☐ A- Voće, žitarice, biljno mlijeko, lisnato zeleno povrće.
- ☐ B- Bezalkoholna pića, kolači, bijeli kruh, keksi.
- ☐ C- Jaja, tofu, riba, orasi.

06.

Kava, energetski napitak ili drugi napitak s kofeinom

- ☐ A- Nisu povezani s dugotrajnim povišenim razinama kortizola.
- ☐ B- Smanjenje broja otkucaja srca.
- ☐ C- Može povećati razinu stresa.

ODGOVORI

1 - C

2 - B

3 - B

4 - C

5 - B

6 - C

KNJIŽNICA IZVORA

Istražite naše resurse koji ističu vezu između prehrane i stresa, uključujući stručne članke i videozapise o utjecaju prehrane na razinu stresa i cjelokupno zdravlje. Naučite kako pravilna prehrana podržava mentalno blagostanje i kako nedostaci mogu pridonijeti stresu i povezanim stanjima.



Dijeta i stres

U ovom članku profesora Michaela J Gonzaleza i Jorgea R Mirande-Massarija sa Sveučilišta u Puerto Ricu možete saznati zašto će nezdravi obrasci prehrane rezultirati samo povećanom razinom stresa, nakon čega će uslijediti daljnji zdravstveni problemi u budućnosti.

PROČITAJTE
ČLANAK



Svjetska zdravstvena organizacija o prehrani

WHO priznaje da je prehrana ključni dio zdravlja i razvoja. Bolja prehrana povezana je s jačim imunološkim sustavom, manjim rizikom od nezaraznih bolesti (kao što su dijabetes i kardiovaskularne bolesti) i dugovječnošću.

PRISTUP RESURSIMA



Svjetska zdravstvena organizacija o prehrani

Nedostaci u prehrani mogu vas držati u stanju stresa. U ovom vrijednom videu dr. Eric Berg objašnjava više o nekim od ovih nedostataka hranjivih tvari koji također mogu uzrokovati stres u obliku depresije i tjeskobe.

GLEDAJ NA YOUTUBE

REFERENCE

Američko društvo za prehranu. (n.d.). Prehrana i stres: dvosmjerna ulica. Preuzeto sa <https://nutrition.org/nutrition-and-stress-a-two-way-street/>

dr. mirno. (n.d.). Uloga dijete i prehrane u upravljanju stresom za zaposlene profesionalce. LinkedIn. Preuzeto s <https://www.linkedin.com/pulse/role-diet-nutrition-stress-management-working-professionals-drcalm-vtsjf/>

Izvor za nutricioniste. (n.d.). Stres i probava. Preuzeto s <https://www.nutritionist-resource.org.uk/articles/stress.html#stressanddigestion>

Sperber AD, Bangdiwala SI, Drossman DA, Ghoshal UC, Simren M, Tack J, Whitehead WE, Dumitrascu DL, Fang X, Fukudo S, Kellow J, Okeke E, Quigley EMM, Schmulson M, Whorwell P, Archampong T, Adibi P, Andresen V, Benninga MA, Bonaz B, Bor S, Fernandez LB, Choi SC, Corazziari ES, Francisconi C, Hani A, Lazebnik L, Lee YY, Mulak A, Rahman MM, Santos J, Setshedi M, Syam AF, Vanner S, Wong RK, Lopez-Colombo A, Costa V, Dickman R, Kanazawa M, Keshteli AH, Khatun R, Maleki I, Poitras P, Pratap N, Stefanyuk O, Thomson S, Zeevenhoven J, Palsson OS. Svjetska prevalencija i teret funkcionalnih gastrointestinalnih poremećaja, rezultati Globalne studije Rimske zaklade. Gastroenterologija. 2021. siječnja; 160(1):99–114.e3. doi: [10.1053/j.gastro.2020.04.014](https://doi.org/10.1053/j.gastro.2020.04.014). Epub 2020. 12. travnja. PMID:32294476.