

ΓΙΝΕΤΕ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΧΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΑΣ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΕΣ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΣΑΣ

Θ Ε Μ Α

03

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η ανθρώπινη διατροφή περιλαμβάνει τη μελέτη των τροφίμων, των συστατικών τους και τη σημασία της διατήρησης μιας υγιεινής διατροφής για τη συνολική ευημερία. Σε αυτό το θέμα θα διερευνήσουμε τη σχέση μεταξύ τροφής και στρες και θα μάθουμε για μερικούς τρόπους με τους οποίους μπορούμε να βελτιώσουμε τις καθημερινές διατροφικές μας συνήθειες.



Τα περιεχόμενα του παρόντος είναι μόνο για ενημερωτικούς και εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν προορίζονται για ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία. Πάντα να συμβουλευέστε έναν εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας για οποιεσδήποτε ιατρικές ανησυχίες ή αποφάσεις.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΘΕΜΑ ΕΧΕΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΣ ΚΥΡΙΟΥΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ:

01

Διατροφή και στρες

Η διατροφή ως πολυεπιστημονική επιστήμη που εστιάζει στη μελέτη του τρόπου με τον οποίο τα τρόφιμα και τα θρεπτικά συστατικά επηρεάζουν την ανθρώπινη υγεία και ευεξία.

02

Η σύνδεση εγκεφάλου - εντέρου

Ο «εγκέφαλος στο έντερο μας» φέρνει επανάσταση στην κατανόηση της ιατρικής για τους δεσμούς μεταξύ της πέψης, της διάθεσης, της υγείας και ακόμη και του τρόπου σκέψης μας.

03

Διατροφικά σχήματα για τη μείωση του επιπέδου στρες στην εργασία

Πώς μπορούμε να μειώσουμε το άγχος, να κάνουμε περισσότερη δουλειά, να γίνουμε τρελά παραγωγικοί και να απολαμβάνουμε ακόμα υπέροχες γεύσεις.

04

Ένας οδηγός για την αξιολόγηση και την εφαρμογή διατροφικών θεραπειών

Οι διατροφικές θεραπείες θα πρέπει να προσαρμόζονται ώστε να καλύπτουν συγκεκριμένες ανάγκες υγείας και να συμβάλλουν στη συνολική ευημερία.

05

Υπερφόρτωση πληροφοριών σχετικά με τη Διατροφή και την Υγεία

Μια πυξίδα για την πλοήγηση στην πολυπλοκότητα ενός πάντα εξελισσόμενου θέματος.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΕΧΕΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ:

- 01 **Προσαρμοστικότητα:** Διατήρηση της αποτελεσματικότητας όταν αντιμετωπίζετε σημαντικές αλλαγές στα εργασιακά καθήκοντα ή στο εργασιακό περιβάλλον. προσαρμόζεται αποτελεσματικά ώστε να εργάζεται σε νέες δομές εργασίας, τεχνολογίες, διαδικασίες, απαιτήσεις ή κουλτούρες. Προσπαθεί να κατανοήσει τις αλλαγές. Οι προσεγγίσεις αλλάζουν ή καινούργια θετικά. Τροποποιεί γρήγορα τη συμπεριφορά για να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις αλλαγές στο εργασιακό περιβάλλον.
- 02 **Οικοδόμηση εμπιστοσύνης:** Αλληλεπίδραση με άλλους με τρόπο που τους δίνει εμπιστοσύνη στις προθέσεις του ατόμου και του οργανισμού. Λειτουργεί με ακεραιότητα. Παραμένει ανοιχτός σε ιδέες.
- 03 **Ευελιξία:** Ευκολία στην αλλαγή των κριτηρίων και του προσανατολισμού του τρόπου σκέψης και κρίσης καταστάσεων, προσώπων και πραγμάτων όταν αλλάζει ο στρατηγικός προσανατολισμός, οι περιβαλλοντικές συνθήκες ή λαμβάνονται νέες πληροφορίες.
- 04 **Ακεραιότητα:** Ενεργείτε σύμφωνα με ηθικά, ηθικά και κοινωνικά πρότυπα σε δραστηριότητες που σχετίζονται με την εργασία.
- 05 **Σχεδιασμός και οργάνωση:** Καθιέρωση μαθημάτων δράσης για τον εαυτό και τους άλλους για να διασφαλιστεί ότι η εργασία ολοκληρώνεται αποτελεσματικά.
- 06 **Ανάλυση προβλημάτων:** Προσδιορίστε προβλήματα, αναγνωρίστε σημαντικές πληροφορίες. αναζήτηση και συντονισμός σχετικών δεδομένων· διάγνωση πιθανών αιτιών? διάγνωση πιθανών αιτιών και εντοπισμός ευκαιριών.
- 07 **Αυτοοργάνωση:** Οργανώστε αποτελεσματικά το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων κάποιου, θέτοντας τις απαραίτητες προτεραιότητες και οργανώνοντας την καθημερινότητά σας με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΕΧΕΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ:

- 08 **Αυτοαντίληψη:** Παρατηρήστε και ερμηνεύστε τις συμπεριφορές, τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας και χρησιμοποιώντας αυτές τις παρατηρήσεις και ερμηνείες για να ορίσετε τον εαυτό σας.
- 09 **Αυτορρύθμιση:** Ικανότητα να κατανοείτε και να διαχειρίζεστε τη συμπεριφορά σας και τις αντιδράσεις σας σε συναισθήματα και πράγματα που συμβαίνουν γύρω σας.
- 10 **Ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων:** Δείξτε ένα ευρύ φάσμα προσωπικών και επαγγελματικών ενδιαφερόντων. Δείξτε ενδιαφέρον και κίνητρο για πολλές διαφορετικές πτυχές της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής και τις πολιτιστικές, κοινωνικές, επιστημονικές, καλλιτεχνικές, τεχνικές γνώσεις κ.λπ.

ΕΙΣΑΓΩΗ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Το επίπεδο άγχους σας μπορεί να επηρεάζει τις διατροφικές σας συνήθειες.

Ο τομέας της διατροφής είναι μια διεπιστημονική επιστήμη που εστιάζει στη μελέτη του τρόπου με τον οποίο τα τρόφιμα και τα θρεπτικά συστατικά επηρεάζουν την ανθρώπινη υγεία και ευεξία. Περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων που σχετίζονται με την κατανάλωση, την απορρόφηση, τη χρήση και τις επιπτώσεις των θρεπτικών ουσιών στον οργανισμό.

Το φαγητό χρησιμοποιείται από πολλούς ως ανταμοιβή ή για άνεση – αλλά όταν είμαστε αγχωμένοι είναι πιο πιθανό να επιλέξουμε κάτι χαμηλό σε θρεπτικά συστατικά και πλούσιο σε ζάχαρη, αλάτι ή/και λιπαρά. Πολλοί έχουν την τάση να τρώνε όταν είναι ανήσυχοι, ακόμα και όταν δεν αισθάνονται πεινασμένοι. Από την άλλη πλευρά, άλλοι που βιώνουν άγχος χάνουν την επιθυμία να φάνε και χάνουν συχνά γεύματα και σνακ.

Ενώ το άγχος συχνά διαβρώνει τα πρότυπα υγιεινής διατροφής, η ανάγκη μας για θρεπτικά συστατικά στην πραγματικότητα αυξάνεται κατά τη διάρκεια περιόδων στρες. Η έρευνα δείχνει ότι όταν τίθενται υψηλές απαιτήσεις στο σώμα, υπάρχει μια πιο γρήγορη εναλλαγή πρωτεϊνών, λιπών και υδατανθράκων που απαιτούνται για την παραγωγή ενέργειας. Αυτό οδηγεί σε αυξημένη ζήτηση για ορισμένα βασικά θρεπτικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης C και πολλών βιταμινών B που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ενέργειας. Έτσι, όταν παραλείπονται γεύματα ή δεν τηρείται μια ισορροπημένη διατροφή, οι ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά συχνά δεν ικανοποιούνται και η υγεία μπορεί να τεθεί σε κίνδυνο.



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ

Η διατροφή έχει βαθιά επίδραση στην υγεία και την ευεξία καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Τα τρόφιμα που καταναλώνουν οι άνθρωποι παρέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα για να λειτουργεί σωστά. Ας μάθουμε γιατί συμβαίνει αυτό.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Πρόσληψη θρεπτικών συστατικών: Η επαρκής πρόσληψη βασικών θρεπτικών συστατικών, όπως βιταμίνες, μέταλλα, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη, υποστηρίζει τις διάφορες φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος.

Πρόληψη ασθενειών: Η σωστή διατροφή παίζει ρόλο στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων, του διαβήτη και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Επίπεδα ενέργειας: Μια ισορροπημένη διατροφή με επαρκείς θερμίδες από μακροθρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη) παρέχει την ενέργεια που απαιτείται για τις καθημερινές δραστηριότητες και τη συνολική ζωτικότητα.

Διαχείριση βάρους: Η διατροφή είναι ένας κρίσιμος παράγοντας στη διαχείριση βάρους. Η διατήρηση ενός υγιούς βάρους συμβάλλει σε μειωμένο κίνδυνο καταστάσεων που σχετίζονται με την παχυσαρκία, όπως ο διαβήτης τύπου 2 και τα προβλήματα των αρθρώσεων.



Υγεία των οστών

Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου, βιταμίνης D και άλλων βασικών θρεπτικών συστατικών είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση γερών και υγιών οστών, αποτρέποντας καταστάσεις όπως η οστεοπόρωση.



Πεπτική υγεία

Οι τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες συμβάλλουν στην υγεία του πεπτικού συστήματος αποτρέποντας τη δυσκοιλιότητα και υποστηρίζοντας ένα υγιές μικροβίωμα του εντέρου.



Υγεία καρδιάς

Μια υγιεινή για την καρδιά διατροφή που περιλαμβάνει τροφές χαμηλές σε κορεσμένα λιπαρά, χοληστερόλη και νάτριο βοηθά στη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων.

Υγεία του δέρματος

Θρεπτικά συστατικά όπως οι βιταμίνες A, C και E, καθώς και η ενυδάτωση, συμβάλλουν στην υγιή επιδερμίδα. Η κακή διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα δέρματος όπως ξηρότητα και πρόωρη γήρανση.



Αναπαραγωγική υγεία

Η διατροφή είναι ζωτικής σημασίας για την αναπαραγωγική υγεία, υποστηρίζοντας τη γονιμότητα, την εγκυμοσύνη και τη γαλουχία.

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Λειτουργία του εγκεφάλου: Η διατροφή επηρεάζει τη γνωστική λειτουργία και την υγεία του εγκεφάλου. Θρεπτικά συστατικά όπως τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα αντιοξειδωτικά και οι βιταμίνες παίζουν ρόλο στην πνευματική διαύγεια και την εστίαση.

Διάθεση και συναισθηματική ευεξία: Ορισμένα θρεπτικά συστατικά, όπως οι πρόδρομες ουσίες σεροτονίνης που βρίσκονται σε ορισμένα τρόφιμα, μπορούν να επηρεάσουν τη διάθεση και τη συναισθηματική ευεξία.

Υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος: Η σωστή διατροφή υποστηρίζει ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθώντας το σώμα να αμυνθεί από λοιμώξεις και ασθένειες.

Μακροβιότητα

Μια ισορροπημένη και θρεπτική διατροφή συνδέεται με μεγαλύτερη, πιο υγιεινή ζωή. Οι τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά συμβάλλουν στη συνολική ευεξία και μειώνουν τον κίνδυνο πρόωρης γήρανσης.

Διαχείριση ασθενειών

Για άτομα με υπάρχουσες καταστάσεις υγείας, όπως ο διαβήτης ή η υπέρταση, η διαχείριση της διατροφής είναι κρίσιμο συστατικό της θεραπείας και της συνολικής υγείας.



Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΝΙΩΘΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

Καλό φαγητό, καλή διάθεση

Είναι προφανές ότι αν ο εγκέφαλος και οι μύες μας ξεμείνουν από ενέργεια, δεν μπορούμε να είμαστε οι καλύτεροί μας - ούτε καν στις αγαπημένες μας δραστηριότητες μέσα στην ημέρα. Τρόφιμα όπως το ψωμί και τα δημητριακά ολικής αλέσεως, η πατάτα, το ρύζι και μερικά γαλακτοκομικά είναι πλούσια σε υδατάνθρακες: το καύσιμο που χρειάζεται το σώμα μας για να κρατήσει τον εγκέφαλο και τους μύες μας να λειτουργούν ομαλά όλη την ημέρα.

Υπάρχουν πολλά στοιχεία που υποδηλώνουν μια στενή σχέση μεταξύ της διατροφής μας και της διάθεσής μας. Ακριβώς όπως η έρευνα που έδειξε πώς μια δίαιτα με υψηλό γλυκαιμικό φορτίο, όπως αυτά που βρίσκονται σε αναψυκτικά, κέικ, λευκό ψωμί και μπισκότα, μπορεί να προκαλέσει αυξημένα συμπτώματα κατάθλιψης και κόπωσης. Τα τρόφιμα, ειδικά τα λαχανικά, τα φρούτα ολικής αλέσεως και τα δημητριακά ολικής αλέσεως, έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό φορτίο που μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα με τον εαυτό μας.

Εκτός από τη βελτίωση της συνολικής μας διάθεσης, η καλή διατροφή και το φαγητό ενισχύουν επίσης το χρώμα του δέρματός μας και κάνουν την εμφάνισή μας πιο ελκυστική.



ΣΥΝΔΕΣΗ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ - ΕΝΤΕΡΟΥ. ΝΕΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

Τι ελέγχει ο εγκέφαλος του εντέρου μας;

Αν ποτέ «πήγαμε με το έντερό μας» για να πάρουμε μια απόφαση ή νιώσαμε «πεταλούδες στο στομάχι μας» όταν είμαστε νευρικοί, πιθανότατα λαμβάνουμε σήματα από μια απροσδόκητη πηγή: τον δεύτερο εγκέφαλό μας. Κρυμμένος στα τοιχώματα του πεπτικού συστήματος, αυτός ο «εγκέφαλος στο έντερο μας» φέρνει επανάσταση στην κατανόηση της ιατρικής για τους δεσμούς μεταξύ της πέψης, της διάθεσης, της υγείας και ακόμη και του τρόπου σκέψης μας.

Οι επιστήμονες αποκαλούν αυτόν τον μικρό εγκέφαλο Εντερικό Νευρικό Σύστημα (ENS). Και δεν είναι τόσο λίγο: το ENS είναι δύο λεπτές στοιβάδες περισσότερων από 100 εκατομμυρίων νευρικών κυττάρων που καλύπτουν τον γαστρεντερικό μας σωλήνα από τον οισοφάγο μέχρι το ορθό. Ο κύριος ρόλος του ENS είναι ο έλεγχος της πέψης, από την κατάποση έως την απελευθέρωση ενζύμων που διασπούν την τροφή μέχρι τον έλεγχο της ροής του αίματος που βοηθά στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών έως την αποβολή. Το εντερικό νευρικό σύστημα δεν φαίνεται ικανό να σκέφτεται όπως ο μεγάλος εγκέφαλος στο κρανίο μας, αλλά επικοινωνεί πέρα δώθε μαζί του με βαθιά αποτελέσματα. Για δεκαετίες, ερευνητές και γιατροί πίστευαν ότι το άγχος και η κατάθλιψη συνέβαλαν στο σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS) και λειτουργικά προβλήματα του εντέρου όπως δυσκοιλιότητα, διάρροια, φούσκωμα, πόνος και στομαχικές διαταραχές, αλλά οι μελέτες δείχνουν τώρα ότι μπορεί να συμβαίνει και το αντίστροφο. Οι ερευνητές βρίσκουν στοιχεία ότι ο ερεθισμός στο γαστρεντερικό σύστημα μπορεί να στείλει σήματα στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ) που προκαλούν αλλαγές στη διάθεση.





40%

περισσότερο από το 40% των ατόμων παγκοσμίως έχουν FGIDs, τα οποία επηρεάζουν την ποιότητα ζωής και τη χρήση της υγειονομικής περίθαλψης

Μια μεγάλης κλίμακας πολυεθνική μελέτη του 2021 διαπίστωσε ότι περισσότερο από το 40% των ατόμων παγκοσμίως έχουν λειτουργικές γαστρεντερικές διαταραχές (FGIDs), οι οποίες επηρεάζουν την ποιότητα ζωής και τη χρήση της υγειονομικής περίθαλψης. Αυτά τα νέα ευρήματα μπορεί να εξηγήσουν γιατί ένα υψηλότερο από το κανονικό ποσοστό ατόμων με IBS και λειτουργικά προβλήματα του εντέρου αναπτύσσουν κατάθλιψη και άγχος.

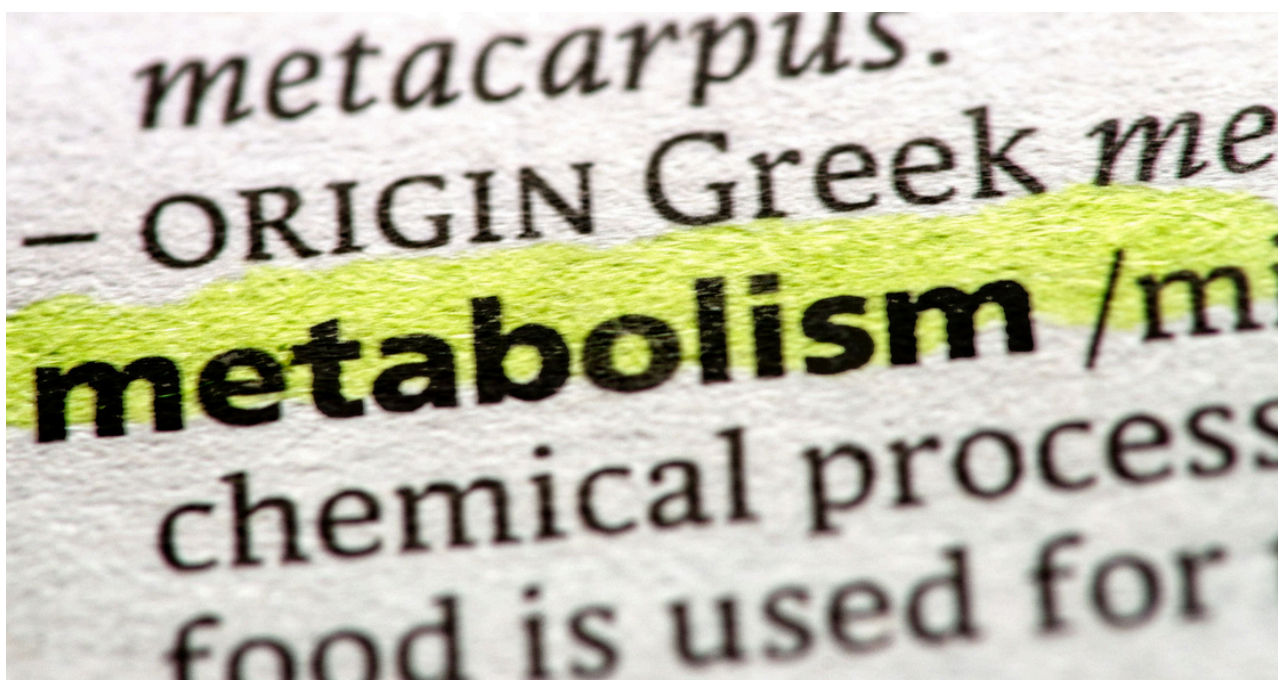
Ακόμα περισσότερα για να μάθετε για τη σύνδεση εγκεφάλου - εντέρου Mind-Gut

Οι ερευνητές λένε ότι οι δύο εγκεφαλοί μας «μιλούν» μεταξύ τους, επομένως οι θεραπείες που βοηθούν τον έναν μπορεί να βοηθήσουν τον άλλον. Κατά κάποιον τρόπο, οι γαστρεντερολόγοι (γιατροί που ειδικεύονται στις πεπτικές παθήσεις) είναι σαν σύμβουλοι που αναζητούν τρόπους να ηρεμήσουν τον δεύτερο εγκεφαλο.

Οι γαστρεντερολόγοι μπορεί να συνταγογραφήσουν ορισμένα αντικαταθλιπτικά για το IBS, για παράδειγμα - όχι επειδή πιστεύουν ότι το πρόβλημα είναι όλο στο κεφάλι ενός ασθενούς, αλλά επειδή αυτά τα φάρμακα καταπραΰνουν τα συμπτώματα σε ορισμένες περιπτώσεις δρώντας στα νευρικά κύτταρα του εντέρου. Ψυχολογικές παρεμβάσεις όπως η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) μπορεί επίσης να βοηθήσουν στη «βελτίωση των επικοινωνιών» μεταξύ του μεγάλου εγκεφάλου και του εγκεφάλου στο έντερο μας.

Η έρευνα δείχνει ότι η δραστηριότητα του πεπτικού συστήματος μπορεί επίσης να επηρεάσει τη γνωστική λειτουργία (δεξιότητες σκέψης και μνήμη). Ερευνητές στο John Hopkins και αλλού διερευνούν τον αντίκτυπο αυτών των ευρημάτων.

Ένας άλλος τομέας ενδιαφέροντος είναι ο τρόπος με τον οποίο τα σήματα από το πεπτικό σύστημα επηρεάζουν το μεταβολισμό, αυξάνοντας ή μειώνοντας τον κίνδυνο για καταστάσεις υγείας όπως ο διαβήτης τύπου 2. Αυτό περιλαμβάνει αλληλεπιδράσεις μεταξύ των νευρικών σημάτων, των ορμονών του εντέρου και της μικροχλωρίδας - τα βακτήρια που ζουν στο πεπτικό σύστημα.



ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Τι να τρώτε για να μειώσετε το άγχος και να κάνετε περισσότερα στη δουλειά;

Μπορούμε να βελτιώσουμε την ποικιλομορφία της μικροχλωρίδας του εντέρου μας με την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών, τη λήψη προβιοτικών, την άσκηση, τον περισσότερο ύπνο και την εύρεση τρόπων διαχείρισης του στρες. Ένα ανθρώπινο σώμα έχει τα δικά του όρια: το μυαλό μας δεν μπορεί να επικεντρωθεί σε πολλά πράγματα ταυτόχρονα (ναι, το multitasking δεν είναι εντάξει). Ομοίως, το σώμα μας δεν μπορεί να εργαστεί 7 έως 8 ώρες το φως της ημέρας, εάν δεν έχει σωστή διατροφή και καλό ύπνο 7 έως 8 ώρες τη νύχτα. Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που μπορούν να διαταράξουν την καθημερινή μας παραγωγικότητα στην εργασία - συμπεριλαμβανομένων των προτύπων ύπνου μας. Αυτό σημαίνει ότι για να είμαστε πιο παραγωγικοί στη δουλειά, πρέπει να εξασφαλίσουμε ξεκούραστο ύπνο. Και μια υγιεινή ρουτίνα και καλές τροφές σίγουρα μπορούν να μας βοηθήσουν σε αυτό!

Προσπαθήστε να μειώσετε την κατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνης και αντικαταστήστε τα όλα με μια υγιεινή διατροφή όπως φρούτα, δημητριακά, φυτικό γάλα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σπόροι, δημητριακά ολικής αλέσεως και άμυλα, καλά λιπαρά, γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών και άπαχες πρωτεΐνες (αυγά, τόφου, ψάρια και ξηροί καρποί). Η δίαιτά μας για τη διαχείριση του στρες μπορεί να περιλαμβάνει ποικιλία χρωμάτων και γεύσεων. Αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να μειώσουμε το άγχος, να κάνουμε περισσότερη δουλειά, να γίνουμε πιο παραγωγικοί στη δουλειά και να απολαμβάνουμε ακόμα υπέροχες γεύσεις.



Τροφές που αυξάνουν και τροφές που μειώνουν το στρες

Θυμάστε την ιερή τριάδα των ορμονών για την οποία μιλήσαμε στην αρχή (βλ. Ενότητα 1 - Θέμα 2) αυτού του εκπαιδευτικού μαθήματος; Ας δούμε τι είδους τροφές βοηθούν στη μείωση ή στην αύξηση των επιπέδων στρες στο σώμα επηρεάζοντας καθεμία από τις τρεις κύριες ορμόνες που αντιμετωπίζουν το στρες: κορτιζόλη, αδρεναλίνη (επινεφρίνη) και νοραδρεναλίνη (νορεπινεφρίνη).

ΟΡΜΟΝΗ	ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ	ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ
Κορτιζόλη	• Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη: Οι καραμέλες, η σόδα και τα αρτοσκευάσματα μπορεί να προκαλέσουν αιχμές στην κορτιζόλη λόγω της ταχείας αύξησης των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. • Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά: Το γρήγορο φαγητό, τα τηγανητά τρόφιμα και τα επεξεργασμένα σνακ μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα κορτιζόλης. • Καφεΐνη: Ο καφές, τα ενεργειακά ποτά και μερικά τσάγια μπορούν να αυξήσουν την παραγωγή κορτιζόλης.	• Φυλλώδη πράσινα: Το σπανάκι, το λάχανο και το ελβετικό σέσκουλο είναι πλούσια σε μαγνήσιο, το οποίο βοηθά στη ρύθμιση των επιπέδων κορτιζόλης. • Λιπαρά ψάρια: Ο σολομός, το σκουμπρί και οι σαρδέλες περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που μειώνουν την παραγωγή κορτιζόλης. • Μούρα: Τα βατόμουρα, οι φράουλες και τα σμέουρα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά που βοηθούν στη μείωση της κορτιζόλης. • Ξηροί καρποί και σπόροι: Τα αμύγδαλα, τα καρύδια και οι λιναρόσποροι είναι καλές πηγές υγιεινών λιπών και μαγνησίου. • Δημητριακά ολικής αλέσεως: Η βρώμη, το καστανό ρύζι και η κινόα βοηθούν στη σταθεροποίηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, μειώνοντας τις αιχμές της κορτιζόλης.

ΟΡΜΟΝΗ	ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ	ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ
Κορτιζόλη		- Μαύρη σοκολάτα: Περιέχει φλαβονοειδή που μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα κορτιζόλης. - Πράσινο Τσάι: Πλούσιο σε L-θεανίνη, η οποία προάγει τη χαλάρωση και μειώνει την κορτιζόλη.
Αδρεναλίνη	- Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη: Μπορεί να προκαλέσουν αιχμές στην αδρεναλίνη λόγω ραγδαίων αυξήσεων στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. - Καφεΐνη: Ο καφές, τα ενεργειακά ποτά και μερικά τσάγια μπορούν να αυξήσουν την παραγωγή αδρεναλίνης. - Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά: Το γρήγορο φαγητό, τα τηγανητά τρόφιμα και τα επεξεργασμένα σνακ μπορούν να ανεβάσουν τα επίπεδα αδρεναλίνης.	- Πράσινα φυλλώδη: Παρόμοια με την κορτιζόλη, τα φυλλώδη λαχανικά βοηθούν στη μείωση των επιπέδων αδρεναλίνης λόγω της περιεκτικότητάς τους σε μαγνήσιο. - Λιπαρά ψάρια: Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα στα ψάρια βοηθούν στη μείωση της παραγωγής αδρεναλίνης. - Δημητριακά ολικής άλεσης: Βοηθούν στη σταθεροποίηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, μειώνοντας τις αιχμές της αδρεναλίνης. - Πράσινο Τσάι: Περιέχει L-θεανίνη, η οποία προάγει τη χαλάρωση και μειώνει τα επίπεδα αδρεναλίνης. - Μαύρη σοκολάτα: Τα φλαβονοειδή στη μαύρη σοκολάτα βοηθούν στη μείωση των επιπέδων αδρεναλίνης.

ΟΡΜΟΝΗ	ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ	ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ
Νοραδρεναλίνη	• Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη: Μπορεί να προκαλέσουν αιχμές στη νοραδρεναλίνη λόγω των γρήγορων αυξήσεων στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. • Καφεΐνη: Ο καφές, τα ενεργειακά ποτά και μερικά τσάγια μπορούν να αυξήσουν την παραγωγή νοραδρεναλίνης. • Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά: Το γρήγορο φαγητό, τα τηγανητά και τα επεξεργασμένα σνακ μπορούν να ανεβάσουν τα επίπεδα νοραδρεναλίνης.	• Φυλλώδη πράσινα: Το μαγνήσιο στα φυλλώδη πράσινα βοηθά στη μείωση των επιπέδων νοραδρεναλίνης. • Λιπαρά ψάρια: Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα βοηθούν στη μείωση της παραγωγής νοραδρεναλίνης. • Δημητριακά ολικής αλέσεως: Βοηθούν στη σταθεροποίηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, μειώνοντας τις αιχμές της νοραδρεναλίνης. • Πράσινο Τσάι: Η L-θεανίνη στο πράσινο τσάι προάγει τη χαλάρωση και μειώνει τα επίπεδα νοραδρεναλίνης. • Μαύρη σοκολάτα: Τα φλαβονοειδή στη μαύρη σοκολάτα βοηθούν στη μείωση των επιπέδων νοραδρεναλίνης.

Να κρατήσω τα επίπεδά τους υψηλά ή χαμηλά;

Ενώ αυτές οι ορμόνες είναι ζωτικής σημασίας σε βραχυπρόθεσμες στρεσογόνες καταστάσεις, η διατήρηση των επιπέδων και των τριών τους σε χαμηλά επίπεδα μακροπρόθεσμα είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της συνολικής υγείας. Τα υψηλά επίπεδα κορτιζόλης με την πάροδο του χρόνου μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση βάρους, υψηλή αρτηριακή πίεση, εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα και προβλήματα ψυχικής υγείας. Από την άλλη πλευρά, τα χρόνια υψηλά επίπεδα αδρεναλίνης μπορεί να προκαλέσουν υψηλή αρτηριακή πίεση, άγχος, αίσθημα παλμών και καρδιακές παθήσεις. Τέλος, τα παρατεταμένα υψηλά επίπεδα νοραδρεναλίνης μπορεί να οδηγήσουν σε χρόνια στρες, υψηλή αρτηριακή πίεση, άγχος, αϋπνία και καρδιαγγειακά προβλήματα.

Διαχείριση του άγχους μέσω της καλής διατροφής

Τα 4 ΟΧΙ των τροφίμων στο χώρο εργασίας

Η λήψη πιο υγιεινών διατροφικών επιλογών βοηθά να διατηρήτε ισορροπημένο το σώμα και το μυαλό σας, επιτρέποντάς σας να χειρίζεστε πιο αποτελεσματικά τις προκλήσεις στο χώρο εργασίας. Δυστυχώς υπάρχουν πολλά από αυτά, αλλά εδώ είναι τα τέσσερα είδη φαγητού που πρέπει να προσέξετε από σήμερα!



1

Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη

Υπάρχει κυριολεκτικά μια πανδημία ζάχαρης εκεί έξω. Και ξέρουμε ότι είναι δύσκολο να αντισταθείς, αλλά να τι πρέπει να λάβεις υπόψη. Η κατανάλωση σνακ με ζάχαρη προκαλεί γρήγορη αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, ακολουθούμενη από ταχεία πτώση. Αυτό το φαινόμενο rollercoaster μπορεί να οδηγήσει σε εναλλαγές της διάθεσης, ευερεθιστότητα και αυξημένα επίπεδα στρες.

2

Επεξεργασμένα τρόφιμα

Τρόφιμα όπως τα πατατάκια και το γρήγορο φαγητό είναι συχνά υψηλά σε ανθυγιεινά λιπαρά και επεξεργασμένους υδατάνθρακες, που μπορεί να προκαλέσουν φλεγμονή στο σώμα. Η φλεγμονή μπορεί να διαταράξει τη διάθεσή σας και να σας κάνει να νιώθετε περισσότερο άγχος.

3

Καφεΐνη

Βρίσκεται στον καφέ και τα ενεργειακά ποτά, η καφεΐνη μπορεί να αυξήσει τον καρδιακό σας ρυθμό και να τονώσει το νευρικό σας σύστημα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε νευρικότητα και άγχος, με αποτέλεσμα να αισθάνεστε περισσότερο άγχος.

4

Αλκοόλ

Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να φαίνεται χαλαρωτική στην αρχή, αλλά μπορεί να διαταράξει τον ύπνο σας και να επηρεάσει τη διάθεσή σας. Με την πάροδο του χρόνου, μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα άγχους σας και να δυσκολέψει την αντιμετώπιση των προκλήσεων.

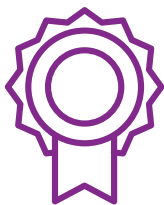
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΦΕΪΝΗ

Οι υψηλές ποσότητες καφεΐνης μπορούν να οδηγήσουν σε αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία που σχετίζονται με παρατεταμένα υψηλά επίπεδα κορτιζόλης. Κατά τη διάρκεια στρεσογόνων περιόδων, ένας τρόπος που συχνά αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι είναι να παραλείπουν τα γεύματα. Στη συνέχεια, όταν η ενέργεια πέφτει, η αντίδραση είναι συχνά να πιάσετε μια γρήγορη, προσιτή λιχουδιά, συνήθως κάτι πλούσιο σε ζάχαρη όπως καραμέλες ή μπισκότα. Ενώ αυτή η γρήγορη έκρηξη ενέργειας παρέχει κάποια άμεση ανακούφιση, είναι βραχύβια και σχεδόν πάντα ακολουθείται από μια ακόμη χειρότερη πτώση της ενέργειας. Μπορεί να ακολουθήσει ένας επαναλαμβανόμενος κύκλος: η ανάγκη για γρήγορη ώθηση ενέργειας που ακολουθείται από μια συντριβή. Αυτός ο κύκλος αφήνει τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο κουρασμένοι και ευερέθιστοι από πριν. Η καφεΐνη συμβάλλει επίσης σε αυτό το ανθυγιεινό μοτίβο. Όταν πέφτει η ενέργεια ή εμφανίζεται μια αγχωτική εργασία, μια άλλη κοινή απάντηση είναι να πιείτε έναν καφέ, ενεργειακό ποτό ή άλλο ρόφημα με καφεΐνη. Κατά ειρωνικό τρόπο, αυτό θα αυξήσει τα επίπεδα του στρες, επειδή τα υψηλά επίπεδα καφεΐνης αυξάνουν τα συναισθήματα άγχους και την απόκριση στο στρες, συμπεριλαμβανομένης της αύξησης του καρδιακού παλμού.

Την επόμενη φορά που θα αισθανθείτε ότι δεν επιθυμείτε καφεΐνη, δοκιμάστε να καταναλώνετε ξηρούς καρπούς και σπόρους όπως αμύγδαλα και σπόρους κολοκύθας, οι οποίοι είναι εξαιρετικοί για σταθερή απελευθέρωση ενέργειας. Τα φρέσκα φρούτα όπως τα μήλα και οι μπανάνες προσφέρουν φυσικά σάκχαρα και απαραίτητες βιταμίνες. Το ελληνικό γιαούρτι είναι μια άλλη καλή επιλογή, παρέχοντας πρωτεΐνες και προβιοτικά για να σταθεροποιήσετε την ενέργειά σας. Για μια γρήγορη παραλαβή, μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε μαύρη σοκολάτα - μόνο ένα μικρό κομμάτι μπορεί να σας φτιάξει τη διάθεση και να προσφέρει αντιοξειδωτικά.

Επιλέξτε αυτές τις πιο υγιεινές επιλογές και αισθανθείτε τη διαφορά στα επίπεδα στρες και την ενέργειά σας όλη την ημέρα.





ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Η πλοήγηση στην πληθώρα πληροφοριών για τη διατροφή και την υγεία απαιτεί μια προσεκτική προσέγγιση. Να είστε προσεκτικοί με τους ισχυρισμούς γρήγορης επιδιόρθωσης και να δώσετε προτεραιότητα σε μια βιώσιμη, βασισμένη σε στοιχεία προσέγγιση.



Εξετάστε τη συναίνεση μεταξύ των ειδικών και των επιστημονικών μελετών και αναγνωρίστε την εξατομικευμένη φύση της διατροφής, κατανοώντας ότι αυτό που λειτουργεί για έναν μπορεί να μην λειτουργεί για άλλον. Φροντίστε να ελέγξετε τους ισχυρισμούς και την αξιοπιστία των πηγών πληροφοριών σας, ευνοώντας έγκριτα περιοδικά, οργανισμούς υγείας και εγγεγραμμένους διαιτολόγους.



Αγκαλιάστε την ισορροπία στην προσέγγισή σας, αποφεύγοντας ακραίες δίαιτες και μείνετε ενημερωμένοι ενώ είστε επιλεκτικοί για να αποτρέψετε την υπερφόρτωση πληροφοριών. Εκπαιδευτείτε στις βασικές διατροφικές αρχές, κάντε συνήθεια να διαβάζετε τις ετικέτες των τροφίμων.



Τελικά, δώστε προτεραιότητα σε μια ολιστική άποψη για την υγεία που να περιλαμβάνει όχι μόνο τη διατροφή αλλά και παράγοντες τρόπου ζωής όπως η σωματική δραστηριότητα, η διαχείριση του στρες και ο ύπνος.



Η δημιουργία μιας υγιεινής διατροφής είναι ένα ευέλικτο και εξατομικευμένο ταξίδι και το να κάνετε βιώσιμες επιλογές που ευθυγραμμίζονται με τον τρόπο ζωής και τους στόχους σας είναι το κλειδί! Ωστόσο, εάν δυσκολεύεστε να ακολουθήσετε αυτές τις προτάσεις για εξατομικευμένη καθοδήγηση, ειδικά εάν έχετε συγκεκριμένες ανησυχίες για την υγεία σας, συμβουλευτείτε έναν εγγεγραμμένο διαιτολόγο ή επαγγελματία υγείας.



ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



Πώς τα πάτε με τη διατροφή;

Ας ελέγξουμε τις δικές σας διατροφικές συνήθειες. Εάν η απάντησή σας είναι «Ναι:» σε μία ή περισσότερες από αυτές τις ερωτήσεις, τα επίπεδα άγχους σας μπορεί να επηρεάζουν τις διατροφικές σας συνήθειες.

- *Νιώθετε ότι πρέπει να παραλείψετε το πρωινό ή άλλα γεύματα επειδή δεν έχετε χρόνο να φάτε;*
- *Εξαρτάστε από την καφεΐνη για να σας κρατά ξύπνιους το πρωί ή άλλες ώρες της ημέρας όταν αισθάνεστε χαμηλή σε ενέργεια;*
- *Πεινάτε όταν επιστρέφετε σπίτι από μια κουραστική μέρα με μαθήματα και άλλες δραστηριότητες επειδή έχετε παραλείψει τα γεύματα;*
- *Όταν τρώτε υπό πίεση, επιλέγετε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, ζάχαρη ή/και λιπαρά;*
- *Έχετε χάσει ή κερδίσει βάρος πρόσφατα λόγω αλλαγής της όρεξης ή λόγω άγχους;*



ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Σκοπός:

Φέρτε μια θετική αλλαγή στην καθημερινότητά σας. Παρακάτω είναι μερικές εύκολες συμβουλές διατροφής που μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το στρες και να δώσετε στο σώμα σας την απαραίτητη σωματική και πνευματική ενέργεια.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- **Τρώτε μια ισορροπημένη διατροφή:** Εστιάστε σε γεύματα που περιέχουν λαχανικά και φρούτα, δημητριακά ολικής αλέσεως και πρωτεΐνες όπως άπαχο κρέας, πουλερικά, ψάρια, φασόλια, αυγά και ξηρούς καρπούς.
- **Τι, γιατί και πόσο τρώτε:** Αν παρατηρήσετε ότι τρώτε φαγητό όταν δεν είστε πεινασμένοι, κρατήστε ένα ημερολόγιο τροφίμων και συναισθημάτων για να προσδιορίσετε τι προκαλεί το φαγητό σας.
- **Κρατήστε εύχρηστα υγιεινά τρόφιμα για γεύματα και σνακ:** Εάν αισθάνεστε πεινασμένοι για λιχουδιά, δοκιμάστε να καταναλώνετε μία μόνο μερίδα τη φορά.
- **Έχετε πάντα μαζί σας ένα μπουκάλι νερό:** Πίνετε νερό τακτικά.
- **Χρήση χρονοδιακόπτη ή συναγερμού κινητού τηλεφώνου:** Περιμένετε 15 λεπτά εάν έχετε μια λαχτάρα που σχετίζεται με το άγχος και, στη συνέχεια, επανεκτιμήστε εάν είστε πραγματικά πεινασμένοι. μπορεί να διαπιστώσετε ότι η λαχτάρα έχει φύγει.
- **Ξεκινήστε τη μέρα σας με πρωινό:** Τρώτε ένα μέτριου μεγέθους γεύμα ή σνακ κάθε 3 έως 4 ώρες μετά από αυτό. Μπορεί να χρειαστεί να προγραμματίσετε σνακ και το απόγευμα ή το βράδυ για να διατηρήσετε την ενέργειά σας.
- **Αποφύγετε την υπερβολική καφεΐνη και το αλκοόλ:** Χαλαρώστε με ζεστά ή κρύα ροφήματα χωρίς καφεΐνη ή νερό με μια φέτα λεμόνι ή λάιμ.
- **7 έως 8 ώρες ύπνου το βράδυ:** Τίποτα δεν μπορεί να το αντικαταστήσει και 7 με 8 ώρες για να έχετε αρκετή ενέργεια και να μειώσετε την επιθυμία για φαγητό.



ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Φτιάξτε μια νέα συνταγή

Σας αρέσει να μαγειρεύετε; Αν ναι, η δημιουργία νέων συνταγών μπορεί να είναι το τέλειο ανακουφιστικό από το άγχος! Η ιδέα για να είναι διασκεδαστικό είναι να το κάνετε με πρόθεση. Παίξτε λίγη μουσική και αφιερώστε το χρόνο σας φτιάχνοντας μια συνταγή προετοιμάζοντας το υγιεινό γεύμα ή το σνακ σας – ανεξάρτητα από το πόσο απλό ή περίπλοκο κι αν είναι, ανάλογα με τον χρόνο που έχετε.

Η προετοιμασία και το μαγείρεμα του φαγητού είναι ιδανικό για την ανακούφιση από το στρες γιατί σας επιτρέπει να συνδεθείτε με τις πέντε αισθήσεις σας, κάτι που είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι ηρεμεί το νευρικό σας σύστημα.

Τι θα λέγατε για ένα γρήγορο και θρεπτικό stir-fry με λαχανικά και κινόα; Είναι απλό στην κατασκευή, καταπολεμά το άγχος και εξαιρετικό για τη διατήρηση των επιπέδων ενέργειας στην εργασία. Ετοιμος; Μεταβείτε στην επόμενη σελίδα όπου θα βρείτε μερικές βασικές οδηγίες.



Stir-Fry κοτόπουλο & κινόα χωρίς άγχος

Συστατικά

- 1 φλιτζάνι κινόα
- 2 φλιτζάνια νερό
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- 1 πιπεριά κομμένη σε φέτες
- 1 φλιτζάνι μπουκίτσες μπρόκολου
- 1 φλιτζάνι μπιζέλια
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 2 στήθη κοτόπουλου, κομμένα σε μπουκιές
- Σάλτσα σόγιας ή ταμάρι για γεύση
- σουσάμι (προαιρετικά)
- Μια χούφτα φρέσκο σπανάκι (προαιρετικά)

Οδηγίες

1. Ξεπλύνετε την κινόα με κρύο νερό. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε 2 φλιτζάνια νερό να βράσουν, προσθέτουμε την κινόα, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε για περίπου 15 λεπτά ή μέχρι να απορροφηθεί όλο το νερό.
2. Όσο ψήνεται η κινόα, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το σκόρδο και σοτάρετε για ένα λεπτό μέχρι να μυρίσει.



3. Προσθέστε τα κομμάτια κοτόπουλου στο τηγάνι και μαγειρέψτε μέχρι να ψηθούν πλήρως και να ροδίσουν, περίπου 5-7 λεπτά.

4. Προσθέστε την πιπεριά, το μπρόκολο και τον αρακά στο τηγάνι. Τηγανίζουμε για περίπου 5-7 λεπτά μέχρι τα λαχανικά να γίνουν τρυφερά και τραγανά.

5. Μόλις γίνει η κινόα, την αφρατέψουμε με ένα πιρούνι και την προσθέτουμε στο τηγάνι με τα λαχανικά και το κοτόπουλο. Ανακατεύουμε καλά να ενωθούν.

6. Περιχύστε με σάλτσα σόγιας ή ταμάρι για γεύση. Προαιρετικά, ρίξτε λίγο φρέσκο σπανάκι και σουσάμι.

7. Μαγειρέψτε για άλλα 2-3 λεπτά μέχρι να ανακατευτούν καλά όλα και να ζεσταθούν.

Απολαμβάνω!



ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

01

Υπάρχει στενή σχέση μεταξύ της διατροφής μας και της διάθεσής μας: μια υγιεινή διατροφή μας βοηθά να νιώθουμε καλύτερα. Θυμηθείτε: Καλό φαγητό = Καλή διάθεση

02

Η ανάγκη σας για θρεπτικά συστατικά αυξάνεται σε περιόδους στρες. Αυτό μπορεί να διαβρώσει τα πρότυπα υγιεινής διατροφής σας, θέτοντας σε κίνδυνο τις σωματικές και ψυχικές συνθήκες.

03

Η δραστηριότητα του πεπτικού συστήματος μπορεί να επηρεάσει το άγχος και την κατάθλιψη και αντίστροφα, σύμφωνα με νέες μελέτες σύνδεσης εγκεφάλου - εντέρου

04

Για να βελτιώσουμε την ποικιλομορφία της μικροχλωρίδας του εντέρου μας, πρέπει να ακολουθούμε μια υγιεινή ρουτίνα, να τρώμε καλά τρόφιμα και να προσπαθούμε να πίνουμε λιγότερο ή καθόλου αλκοόλ και καφεΐνη

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

01.

Όταν είμαστε αγχωμένοι, το πιο πιθανό είναι να φάμε



A- Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά.



B- Μόνο όταν αισθανόμαστε πεινασμένοι.



Γ- Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι ή/και λιπαρά.

03.

Τι σημαίνει το ακρωνύμιο IBS;



A- Συμπτώματα ασταθούς εγκεφάλου



B- Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου



Γ- Ανώμαλο εντερικό σύστημα

02.

Σε ποιο επίπεδο η διατροφή επηρεάζει την υγεία και την ευημερία μας;



A- Μόνο σωματικά.



B- Ψυχική και σωματική.



Γ- Μόνο ψυχικό.

04.

Υπάρχει μια δίαιτα που ταιριάζει σε όλους;



A- Ναι



B- Ναι, εκτός εάν έχετε συγκεκριμένες ανησυχίες για την υγεία σας.



Γ- Όχι, η υγιεινή διατροφή είναι ένα ευέλικτο και εξατομικευμένο ταξίδι.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

05.

Ποια τροφή μπορεί να προκαλέσει αυξημένα συμπτώματα κατάθλιψης και κόπωσης;

- ☐ Α- Φρούτα, δημητριακά, φυτικό γάλα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά.
- ☐ Β- Αναψυκτικά, κέικ, λευκό ψωμί, μπισκότα.
- ☐ Γ- Αυγά, τόφου, ψάρια, ξηροί καρποί.

06.

Καφές, ενεργειακό ποτό ή άλλο ρόφημα με καφεΐνη

- ☐ Α- Δεν σχετίζονται με παρατεταμένα αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης.
- ☐ Β- Μειώστε τον καρδιακό ρυθμό.
- ☐ Γ- Μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα στρες.

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1 - Γ

2 - Β

3 - Β

4 - Γ

5 - Β

6 - Γ

RESOURCE LIBRARY

Explore our resources that highlight the connection between diet and stress, including expert articles and videos on the impact of nutrition on stress levels and overall health. Learn how proper nutrition supports mental well-being and how deficiencies can contribute to stress and related conditions.



Diet and Stress

In this article by University of Puerto Rico professors Michael J Gonzalez & Jorge R Miranda-Massari, you can learn why unhealthy eating patterns will only result in an increased level of stress, followed by further health problems if in the future.

[READ THE ARTICLE](#)

World Health Organization on Nutrition

WHO recognises that nutrition is a critical part of health and development. Better nutrition is related to stronger immune systems, lower risk of non-communicable diseases (such as diabetes and cardiovascular disease), and longevity.

[ACCESS THE RESOURCES](#)

World Health Organization on Nutrition

Nutritional deficiencies can keep you in stress mode. In this valuable video, Dr. Eric Berg explains more about some of these nutrient deficiencies which can also cause stress in the form of depression and anxiety.

[WATCH ON YOUTUBE](#)

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΟΡΩΝ

Εξερευνήστε τους πόρους μας που υπογραμμίζουν τη σύνδεση μεταξύ διατροφής και στρες, συμπεριλαμβανομένων άρθρων και βίντεο ειδικών σχετικά με τον αντίκτυπο της διατροφής στα επίπεδα στρες και τη συνολική υγεία. Μάθετε πώς η σωστή διατροφή υποστηρίζει την ψυχική ευεξία και πώς οι ελλείψεις μπορούν να συμβάλουν στο άγχος και τις σχετικές καταστάσεις.



Διατροφή και στρες

Σε αυτό το άρθρο από τους καθηγητές του Πανεπιστημίου του Πουέρτο Ρίκο Michael J Gonzalez & Jorge R Miranda-Massari, μπορείτε να μάθετε γιατί οι ανθυγιεινοί τρόποι διατροφής θα οδηγήσουν μόνο σε αυξημένο επίπεδο άγχους, ακολουθούμενο από περαιτέρω προβλήματα υγείας αν στο μέλλον.

[ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΑΡΘΡΟ](#)



Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για τη Διατροφή

Ο ΠΟΥ αναγνωρίζει ότι η διατροφή είναι κρίσιμο μέρος της υγείας και της ανάπτυξης. Η καλύτερη διατροφή σχετίζεται με ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα, χαμηλότερο κίνδυνο μη μεταδοτικών ασθενειών (όπως ο διαβήτης και τα καρδιαγγειακά νοσήματα) και η μακροζωία.

[ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΠΟΡΟΥΣ](#)



Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για τη Διατροφή

Οι διατροφικές ελλείψεις μπορούν να σας κρατήσουν σε κατάσταση στρες. Σε αυτό το πολύτιμο βίντεο, ο Δρ Eric Berg εξηγεί περισσότερα για ορισμένες από αυτές τις ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά που μπορούν επίσης να προκαλέσουν στρες με τη μορφή κατάθλιψης και άγχους.

[ΔΕΙΤΕ ΣΤΟ YOUTUBE](#)

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

American Society for Nutrition. (n.d.). Nutrition and stress: A two-way street. Retrieved from <https://nutrition.org/nutrition-and-stress-a-two-way-street/>

Dr. Calm. (n.d.). The role of diet and nutrition in stress management for working professionals. LinkedIn. Retrieved from <https://www.linkedin.com/pulse/role-diet-nutrition-stress-management-working-professionals-drcalm-vtsjf/>

Nutritionist Resource. (n.d.). Stress and digestion. Retrieved from <https://www.nutritionist-resource.org.uk/articles/stress.html#stressanddigestion>

Sperber, A. D., Bangdiwala, S. I., Drossman, D. A., Ghoshal, U. C., Simren, M., Tack, J., Whitehead, W. E., Dumitrascu, D. L., Fang, X., Fukudo, S., Kellow, J., Okeke, E., Quigley, E. M. M., Schmulson, M., Whorwell, P., Archampong, T., Adibi, P., Andresen, V., Benninga, M. A., Bonaz, B., Bor, S., Fernandez, L. B., Choi, S. C., Corazziari, E. S., Francisconi, C., Hani, A., Lazebnik, L., Lee, Y. Y., Mulak, A., Rahman, M. M., Santos, J., Setshedi, M., Syam, A. F., Vanner, S., Wong, R. K., Lopez-Colombo, A., Costa, V., Dickman, R., Kanazawa, M., Keshteli, A. H., Khatun, R., Maleki, I., Poitras, P., Pratap, N., Stefanyuk, O., Thomson, S., Zeevenhooven, J., & Palsson, O. S. (2021). Worldwide prevalence and burden of functional gastrointestinal disorders, results of Rome Foundation Global Study. *Gastroenterology*, 160(1), 99-114.e3. 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, Zeevenhooven J, Palsson OS. Worldwide Prevalence and Burden of Functional Gastrointestinal Disorders, Results of Rome Foundation Global Study. *Gastroenterology*. 2021 Jan;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 Apr 12. PMID: 32294476.