

Öt ételmiszer, amely hatásos a mélabú ellen

Befolyásolja-e hangulatunkat az, hogy mit eszünk? Feltétlenül! Brit tudósok nemrég bizonyították, hogy az egysíkú étrendek – így a fogyókúrák is – depressziót okoznak. Szükség van tehát olyan ételmiszerekre, amelyek jótékonyan befolyásolják anyagcserénket és agyi működésünket. Íme néhány közülük, amelyeket diéta mellett is fogyasztathatunk.

Dió: Akik nem szeretik fogyasztani, azt mondják, hogy sok kalóriát tartalmaz. Dióból azonban már egy maréknyi is távol tarthatja a délutáni levertséget, mivel ómega-3 zsírsavat tartalmaz, ezért hasznos a szív- és az agyműködésnek is.

Natúr joghurt: Gazdag D-vitaminban, amelynek sokszor híján vagyunk azért is, mert a bőrráktól való félelem miatt alig megyünk a napra. Hiánya csonttrikuláshoz, cukorbetegséghez és fátsultsághoz vezet.

Pulyka: Sok benne a triptofán, az alapvető aminosav, amely a depresszió legfőbb ellenfeleként számmon tartott, szerotonin nevű hormon termeléséhez szükséges. A triptofán segít az alvásban és az idegek megnyugtatásában.

Lencse: A folsav (B9- és M-vitamin) gazdag forrása. Az említett vitaminok hiánya ugyancsak gyakran okoz levertséget.

Keserű csokoládé: Már egy harmincgrammos kocka is emeli a szerotoninszintet, s a másik „boldogsághormon”, az endorfin termelését is fokozza, így garantált a boldogság! ■

Megelőzhető az ekcéma kialakulása Babavédő brokkoli

MH

Több tanulmány is vizsgálta már a várandós anya E-vitamin- és cinkbevitelének összefüggését a megszületett gyermekek asztmahajlamával. Japán kutatók szélesítették a kört, és azt vizsgálták, hat-e a várandósok friss zöldség-, gyümölcs- és antioxidáns-fogyasztása a nehézlégzés és az ekcéma kialakulásának kockázatára a 16-24 hónapos kicsinyeknél – olvasható a www.allergiakozpont.hu honlapon.

A tanulmányba 763 mama-gyermek párost vontak be, és az anyák étkezési szokásait egy visszamenőleges kérdőív kitöltésével térképezték fel. A nehézlégzésre és az ekcémára vonatkozó adatokat a gyermekkori asztma és allergia nemzetközi tanulmányának kritériumai szerint rögzítették. Az eredményekből kiderült, hogy a terhesség alatt nagy mennyiségben elfogyasztott sárga és zöld zöldségek, citrusfélék és béta-karotin jelentősen csökkentik a gyermekkori ekcéma kockázatát, de nincsenek hatással a nehézlégzésre. Éppen fordítva történik az E-vitamin-bevitel esetében: ez a nehézlégzés kialakulását gátolja, míg az ekcéma megjelenésére nincs hatással. Tehát a magzatok szempontjából is ideális ételmiszerek, amelyek E-vitaminban és/vagy béta-karotinban is gazdagok: a sárgarépa, a cékla, a paradicsom, a brokkoli, a fokhagyma, a tengeri halak, a joghurt, a káposzta, a karfiol, a spenót és a teljes kiőrlésű gabonák. Vagyis a várandósság alatt elfogyasztott, nagyobb mennyiségű zöld és sárga zöldségek, a citrusfélék és a béta-karotin a születendő gyermeknél megelőzheti az ekcéma kialakulását, a több E-vitamin pedig csökkentheti a csecsemőkori asztmás légzés előfordulását. ■



Nehézlégzés kíséri az asztmát (illusztráció) FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

T E R M É S Z E T

GYÓGYÁSZ

magazin

2010. február XVII. évfolyam 2. szám

Ára 520 Ft

Depresszió
Hangulatzavartól az öngyilkosságig

Alvászavarok
Okok és gyógymódok

Parkinson-kór és az időskori elbutulás

„Halálkoszorú” a vérben
Előre jelt a betegségeket

Párkapcsolat és háromszög

George Clooney
Öreg ember nem vénember
Szeretnek jönnek-mennek, én meg maradok

Vegye kézbe az egészségét, olvassa a Természetgyógyász Magazint!

Megjelenik havonta, kapható az újságárusoknál.
Előfizetőknek jelentős kedvezmény!
Telefon: 315-1725, e-mail: tgym@mail.datanet.hu