

Održavanje pozitivnog mentalnog zdravlja

Priručnik za edukatore



Odnos između hrane i emocija

Uvod

Ovaj kratki priručnik pružiti će vam neke dodatne informacije o tome kako vaše raspoloženje diktira izbor hrane i koje zdravstvene posljedice to može imati na organizam.

Ovaj priručnik će biti koristan u promicanju pozitivnog mentalnog zdravlja s članovima vaše lokalne zdravstvene mreže. Zahvaljujući čitanju ovog priručnika bit ćete svjesni kako je ono što jedete povezano s našim stanjem uma.

Hrana i raspoloženje

Veza između poremećaja u prehrani i poremećaja raspoloženja je potvrđen fenomen. Ako smo loše raspoloženi, imamo tendenciju da žudimo za tzv hranom utjehe, koja je obično bogata mastima, šećerom i soli (kao što su pizza, sladoled ili čokolada). Čak i ako ostvarimo te žudnje nećemo se osjećati zadovoljnima jer ne možemo ubiti emocionalnu glad hranom.

Borba protiv stresa, anksioznost, tuga, depresija i drugi osjećaji koji nas spuštaju s hranom je nezdrava, ali prirodna reakcija. Ljudska rasa godinama ima tendenciju da jede samo

kada se osjeća sigurno, stoga jednostavno čin hranjenja ima tendenciju da nas smiruje.

Pratite svoje žudnje

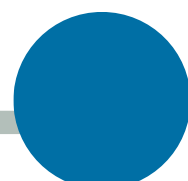
Imati žudnju je potpuno prirodna stvar i to ne mora biti loše za naše zdravlje, samo moramo biti oprezni koje ćemo odabrati ispuniti.

Kada žudimo, to znači da nam jednostavno nešto nedostaje. Kada se osjećamo dolje, naš um šalje signale našem tijelu da bismo trebali podići naše razine serotonina i dopamina – takozvane "hormone sreće", kako bi se osjećali bolje. Najbrži način da to učinite je da iskopate hranu koja je bogata šećerom i mastima. To će nas zapravo oraspoložiti, ali samo na kratko, ostavljajući nas s osjećajem krivnje i srama nakon toga.

Nisu sve žudnje loše za nas. Ponekad žudimo za zdravom hranom, kao što su specifične vrste voća, povrća ili orašastih plodova. To može značiti da nam nedostaju neki vitamini ili minerali.

Postoje dvije vrste žudnje: selektivna i neselektivna.

Neselektivna žudnja je želja da se sve pojede. To može značiti pravu glad ili



biti znak žeđi. Pitka voda može pomoći kod intenzivnih neselektivnih žudnji.

Selektivna žudnja je žudnja za određenom vrstom hrane. Najčešće za nezdravom masnom ili slatkim hranom, ali ponekad i za voćem, povrćem ili čak nejestivim stvarima poput blata. Svi oni su znak da nam nešto nedostaje - vitamini, minerali ili hormoni - i naš um šalje signale našem tijelu da to popravi.

Žudnja i zdravlje

Naše žudnje nam mogu reći puno o našem zdravstvenom stanju. Popis je stvarno dugo, ali usredotočit ćemo se na one najčešće:

- Žudnja za ledom može značiti da imamo anemiju,
- žudnja za nejestivom hranom poput blata ili sapuna, može značiti da imamo nisku razinu željeza,
- Žudnja za čokoladom, može značiti da smo tužni, tjeskobni ili depresivni i da trebamo podići razinu serotonina i dopamina, ili da nam jednostavno nedostaje magnezija,
- žudnja za slatkišima općenito to može značiti da nemamo dovoljno sna,
- Žudnja za sirom može značiti da se morate malo opustiti i l- triptofan sir može vam pomoći s

tim. Ali ako stalno žudite za sirom to može značiti da imate problema s pamćenjem, koncentracijom ili čak ADHD sindrom.

- Žudnja za sodom može značiti da samo trebate kofeinski metak.
- Žudnja za čipsom, pomfritom ili drugim masnim grickalicama, to može biti signal da nemate dovoljno zdravih masti.
- žudnja za vodom, može značiti da ste dehidrirani, ali žudnja za konstantnim pićem može biti signal većih zdravstvenih problema kao što je dijabetes
- žudnja za slanim proizvodima može biti znak nedostatka minerala
- žudnja za začinenom hranom može značiti da ste pregrijani i da se želite ohladiti (kroz znojenje nakon konzumiranja začinenog jela), ili samo trebate dozu adrenalina.
- žudnja za određenim povrćem ili voćem može značiti da vam nedostaju vitamini ili minerali koje oni pružaju.

Sve žudnje su uzrokovane hormonima, i to objašnjava zašto trudnica, koja ima pravu jurnjavu hormona, može imati stvarno jake i neobične žudnje.

Zamjena žudnje

Borba protiv žudnje možda nije lak zadatak. Čak i ako obično traju samo nekoliko minuta, oni mogu biti stvarno jake i potpuno uništiti naše raspoloženje što povećava našu potrebu za utješnom hranom. Kako ćemo se onda boriti protiv žudnje?

1. Počnite s provjerom da li ste samo žedni. Prvo popite malo vode.
2. Smirite živce. Možda ste pod stresom ili uplašeni i tražite kratku pauzu i malo ugođe? Ako je odgovor da, probajte neke opuštajuće tehnike ili pojedite nešto zdravo.
3. Potražite zdravije alternative:
 - umjesto da pojedete slane grickalice, kao što su čips, pojedite oraščice, orahe ili kokice koji su bogatije zdravim mastima.
 - umjesto čokolade pojedite hranu bogatu magnezijem poput badema, ili ako vam to ne pomaže - odabrite tamnu čokoladu umjesto mliječne.
 - slatke žudnje mogu biti zadovoljne voćem, a fruktoza je bolja za vaše zdravlje od glukoze ili saharoze
 - zamijenite gazirana pića, pjenušac s voćnim sokom ili

kriškama limuna ili naranče i mente

Nema ništa loše u tome da se počastite s nečim ukusnim, ali nezdravim, sve dok to ne radite često i ne činite to svojim načinom za nošenje sa stresom, lošim raspoloženjem, dosadom ili iscrpljenošću.

Nemojte se uzrujavati zbog hrane ili težine

Ako dopustite sebi da ispunite neke žudnje i nakon toga osjećate krivnju, pokušajte se ne opterećivati s tim. Najbolje što možete učiniti je da si to nadoknadite s malo vježbanja, planiranjem zdravije prehrane od sada i čuvanje sebe u dobrom raspoloženju.

Previše razmišljanja o hrani i previše emocionalne vezanosti uz hranu je najlakši način da dovedete do poremećaja u prehrani. Ili ako se stalno osjećamo loše zbog toga što smo upravo pojeli to će dovesti do još više jela, što može dovesti do prejedanja, ili ćemo jesti manje, što može dovesti do anoreksije ili jesti ćemo još više, samo da bi izbacili hranu u trenutku kad ćemo se osjećati loše zbog toga - drugim riječima - do bulimije.

Naravno, to su ekstremne situacije, i ako se osjećamo loše zbog toga što

jedemo to ne mora dovesti do takvih ekstremnih poremećaja

Najbolji način da naučite jesti razumno je naučiti upravljati svojim emocijama. Imajte na umu da hranjenje vaših emocija nikad nije dobra ideja.

Jedite hranu koja će poboljšati vaše raspoloženje

Postoje vrste hrane i začina koji će vam pomoći poboljšati raspoloženje bez ikakvog lošeg utjecaja na vaše zdravlje.

Ako želite imati više energije i želite da vaš um radi bolje jedite hranu koja je bogata antioksidansima kao što su voće i povrće.

Jedite hranu bogatu proteinima, sve ugljikohidrate jer je bogata ključnim aminokiselinama potrebnim za sintezu serotonina (hormon sreće – triptofan).

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

U ovom priručniku predstavljene su informacije o temi između hrane i emocija. Pomaže razumijeti kao naša prehrana može utjecati na naše mentalno stanje.

Pregledom ovog priručnika prije svakog sastanka grupe pomoći će vam da vodite diskusiju o temi. U resursu ćete također pronaći PowerPoint prezentaciju koja će vam pomoći objasniti temu grupi i započeti razgovor s njima.

Grupna aktivnost

Nakon što ste podijelili digitalni resurs i PowerPoint prezentaciju sa svojom grupom, možete započeti s grupnom diskusijom tako što ćete pitati članove grupe ako oni jedu svoj stres. Pitajte ih za njihove načine otpuštanja stresa, prevazilaženja napetosti, ubijanja dosade i borbe sa strahom.

Kada završe zadatak neka se podijele u grupe po 3-4 ljudi i pripreme jednodnevni meni za različitu osobu za svaku grupu. Jedna grupa će morati pripremiti zdravi meni za osobu u stresu, drugi će pripremiti meni za osobu u napetosti, slijedeća grupa za osobu koja previše radi i osjeća se konstantno iscrpljeno itd.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095



