

ALIMENTS ET SENTIMENTS

Vous êtes ce que vous mangez

Il y a une relation étroite entre ce que nous mangeons et ce que nous ressentons. Bien sûr, plusieurs facteurs sont susceptibles d'influencer notre état d'esprit, notamment le stress, l'environnement, le manque de sommeil et les problèmes de santé mentale, mais l'alimentation peut également jouer un rôle. Des habitudes alimentaires malsaines risquent de nuire à notre humeur et à notre bien-être émotionnel. La relation entre la nourriture et les sentiments provient de la relation étroite entre votre cerveau et votre tractus gastro-intestinal, parfois appelé le deuxième cerveau.

Voici comment cela fonctionne :

Notre tractus gastro-intestinal abrite des milliards de bactéries qui exercent une influence sur la production de neurotransmetteurs, lesquels transmettent constamment des messages de l'intestin au cerveau. La consommation d'aliments sains favorise les bonnes bactéries, ce qui a un effet positif sur la production de neurotransmetteurs. Une alimentation malsaine, cependant, peut provoquer une inflammation, entravant la production et le fonctionnement des neurotransmetteurs. En effet, lorsque la production de neurotransmetteurs fonctionne bien, notre cerveau reçoit des messages positifs et nos émotions le reflètent.

Si la production se passe mal, notre humeur fait de même. Lorsque nous sommes plus soucieux de la façon dont les aliments peuvent agir sur notre état d'esprit, nous pouvons mieux choisir ce que nous mangeons.



LES CONSEILS

Utiliser la nourriture pour améliorer votre humeur



1 Faites attention aux moments où vous mangez.

Votre dernier repas de la journée devrait avoir lieu 3 à 4 heures avant votre sommeil. Évitez les gros repas - une collation légère est acceptable, mais évitez les glucides et les sucres. Idéalement, notre corps a besoin de rester à jeun pendant 12 heures par jour, généralement pendant que nous dormons. Cela nous permet de sentir plus léger et de nous lever avec plus d'énergie.

2 Mangez de façon équilibrée.

Les protéines comme la volaille maigre, le poisson et le yogourt grec favorisent le maintien d'une humeur stable. Ils ralentissent l'absorption des glucides, ce qui facilite la libération de dopamine et de norépinéphrine, deux substances qui vous aident à rester calme et concentré.

3 Choisissez des glucides « intelligents ».

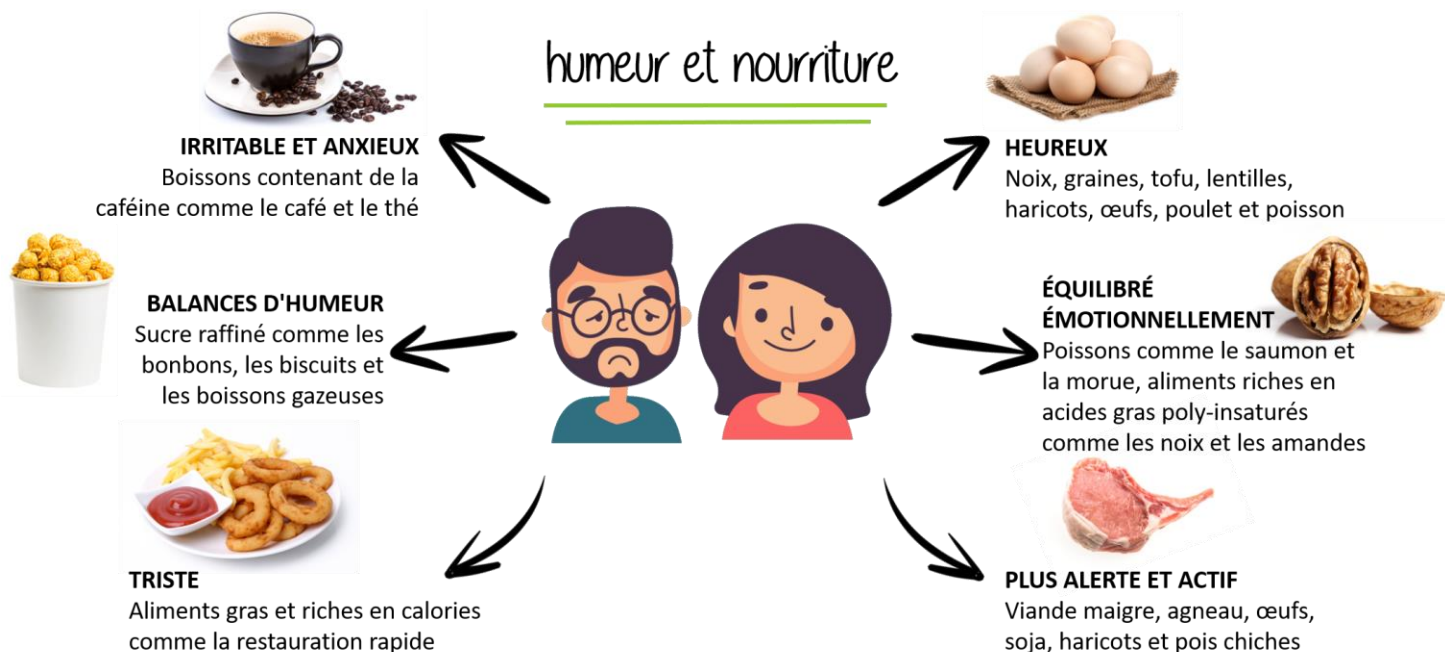
Une consommation excessive de glucides raffinés, comme le pain blanc et les biscuits, fait monter et descendre rapidement le taux de sucre dans le sang. Cela peut se traduire par une baisse d'énergie et une certaine irritabilité. Choisissez plutôt des grains entiers, des fruits, des légumes et des légumineuses.

4 Consommez de la vitamine B12.

Quand nous sommes stressés ou que nous nous sentons déprimés, la vitamine B12 se décompose dans notre corps. Vous pouvez faire le plein de B12 en ajoutant des légumes verts à feuilles, des lentilles, du saumon et de l'avoine. Les glucides complexes stimulent également la libération de l'« hormone du bonheur », la sérotonine.

5 N'oubliez pas l'eau.

L'eau joue un rôle majeur dans notre consommation alimentaire. Parfois, au lieu d'avoir faim, vous avez soif et vous êtes déshydraté, ce qui peut vous rendre léthargique et irritable. Essayez de boire de l'eau et patientez 10 minutes pour vérifier si vous avez encore faim.



LES ALIMENTS QUI FONT DU BIEN

Poisson gras

C'est une question d'acides gras oméga-3. Le poisson devrait figurer au menu chaque semaine. Choisissez le saumon, le hareng, la truite arc-en-ciel, le thon ou les sardines.



Aliments fermentés

Jusqu'à 90 % de la sérotonine de votre corps est fabriquée dans votre intestin (votre deuxième cerveau, vous vous souvenez?). Ajoutez le kéfir, le yogourt, le kombucha, le kimchi et la choucroute au menu.



Aliments riches en sélénium

Un apport de 55 mg de sélénium est recommandé par jour. Choisissez les fruits de mer, les noix et les graines (surtout les noix du Brésil), les viandes maigres et les grains entiers.



Vitamine D

Le soleil est notre principale source de vitamine D, mais visez 600 UI dans l'alimentation chaque jour. Choisissez les poissons gras, le foie de bœuf, le fromage et les jaunes d'œufs.



Vitamine B12 + acide folique

Vous trouverez de l'acide folique dans les haricots et les légumes verts et de la B12 dans les viandes, les poissons et les produits laitiers. Le pouvoir réside dans la combinaison.



Chocolat noir

Étant donné qu'il s'agit d'un aliment riche en calories, un ou deux petits carrés composés de 70 % ou plus de solides de cacao feront l'affaire.



Références www.cairowestmag.com/how-food-affects-our-mood/ | webmd.com | Images extraites de Freepik.com