

Υγεία / Διατροφή

Μπορεί η διατροφή να βοηθήσει στην προστασία της ψυχικής μας υγείας;

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για την Ψυχική Υγεία στο σημερινό άρθρο θα δούμε πώς η διατροφή μπορεί να βοηθήσει την ψυχική μας υγεία μέσα από την επιλογή κατάλληλων τροφίμων αλλά και την υιοθέτηση ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών.

Τρώμε τακτικά γεύματα Η κατανάλωση τακτικών γευμάτων μπορεί να βοηθήσει τον εγκέφαλό μας να λειτουργεί στο μέγιστο. Σε αντίθεση με άλλα όργανα, ο εγκέφαλός μας βασίζεται στη σταθερή παροχή γλυκόζης ως κύριου καυσίμου. Κύρια πηγή της γλυκόζης είναι οι αμυλούχες τροφές. Ωστόσο είναι σημαντικό να διατηρούμε ισορροπία αποφεύγοντας μεγάλα γεύματα αλλά στοχεύοντας σε μικρά και συχνότερα γεύματα.

Ενισχύουμε την πρόσληψη καλών λιπαρών Ο εγκέφαλός μας αποτελείται αποτελείται σε μεγάλο ποσοστό από λίπος και τα κύτταρά μας χρειάζονται λιπαρά για να διατηρήσουν τη δομή τους. Επιλέγουμε λοιπόν ακόρεστα λιπαρά με έμφαση στα ω-3 λιπαρά για να διασφαλίσουμε ότι ο εγκέφαλός μας λαμβάνει όλα τα απαραίτητα λιπαρά. Το ελαιόλαδο θα πρέπει να αποτελεί το κύριο έλαιο που χρησιμοποιούμε στο μαγείρεμα και τις σαλάτες, ενώ για να ενισχύσουμε την πρόσληψη των καλών λιπαρών μπορούμε να επιλέγουμε επίσης ξηρούς καρπούς και σπόρους ως snacks αλλά και ως συστατικό στις σαλάτες μας. Στόχος μας επιπλέον θα πρέπει να είναι η κατανάλωση τουλάχιστον δύο μερίδων λιπαρών ψαριών (π.χ. σολομός, σκουμπρί, ρέγγα, σαρδέλες, πέστροφες) κάθε εβδομάδα που είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά. Είναι σημαντικό επίσης να μειώσουμε τα trans λιπαρά στη διατροφή μας, καθώς φαίνεται να είναι επιβλαβή για τη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου αλλά και την υγεία της καρδιάς. Τα trans λιπαρά βρίσκονται σε επεξεργασμένα και συσκευασμένα τρόφιμα, όπως επεξεργασμένα κρέατα, έτοιμα γεύματα, συσκευασμένα κέικ και μπισκότα.

Επιλέγουμε περισσότερα δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα και λαχανικά Τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία μεταξύ των οποίων οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ο ψευδάργυρος. Πρόσφατα στοιχεία δείχνουν ότι αυτά τα θρεπτικά συστατικά είναι σημαντικά στη διαχείριση της κατάθλιψης. Ένα ακόμα πλεονέκτημα που προσφέρουν τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα φρούτα και τα λαχανικά είναι ότι καθώς πέπτονται αργά παρέχουν αργά και σταθερά γλυκόζη στον εγκέφαλο.

Συμπεριλαμβανουμε πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα Τα πρωτεϊνούχα τρόφιμα περιλαμβάνουν το αμινοξύ τρυπτοφάνη, το οποίο φαίνεται μέσα από επιστημονικές μελέτες να μπορεί να βοηθήσει στην κατάθλιψη. Μερικές καλές πηγές είναι τα ψάρια, τα πουλερικά, τα αυγά αλλά και μερικά πράσινα φυλλώδη λαχανικά (όπως το σπανάκι), τα όσπρια και οι σπόροι.

Μένουμε καλά ενυδατωμένοι Ένας υγιής εγκέφαλος περιέχει έως και 78% νερό, ενώ ακόμα και μια ελαφριά αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή μας. Στόχος μας θα πρέπει να είναι η κατανάλωση 1,5 - 2 λίτρα υγρών καθημερινά, ωστόσο οι ανάγκες μας θα πρέπει να αναπροσαρμόζονται ανάλογα και με άλλους παράγοντες, όπως το κλίμα και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Τέλος, είναι σημαντικό να αποφεύγουμε την υπερκατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνης που μπορούν να επιδράσουν αρνητικά στη διάθεση και να προκαλέσουν ευερεθιστότητα και πονοκεφάλους.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Θα έχετε βοήθεια και εύνοια σε κάποιο στόχο σας και το αποτέλεσμα στις 16.10 θα σας ικανοποιήσει αρκετά. Κάποιοι ίσως να κάνουν και ένα ταξίδι για επαγγελματικούς λόγους ωστόσο ίσως και οι δεσμευμένοι να κάνουν ένα ταξίδι για να τακτοποιήσετε σπουδές των παιδιών σας. Ωστόσο προσέχετε την Κυριακή να μην έρθετε σε αντιπαράθεσεις πιθανότατα για οικονομικά ζητήματα και μην βγάλετε τα αποθνήμενα σας και την κούρασή σας σε άτομα που δεν χρειάζεται ή στο ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι θα έχετε επιτυχία στις 16.10 στην ερωτική σας ζωή ειδικά αν θέλατε αρκετά ένα πρόσωπο ωστόσο στις 17.10 αποφεύγετε να γίνετε χειριστικοί.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Θα έχετε θετικά αποτελέσματα γύρω στις 16.10 ίσως με τη βοήθεια από κάποιο άτομο της οικογένειάς σας ή από κάποιο πρόσωπο από τον τομέα της εργασίας σας. Οι δεσμευμένοι ίσως τελικά καταφέρνουν να πραγματοποιήσετε κάποιο στόχο σας σχετικά με το σπίτι σας, κάποιοι ίσως να ξεκινήσετε κάποια συγκατοίκηση ή να κάνετε ένα ταξίδι ενώ κάποιοι ίσως να βρείτε ευκαιρία ώστε να κάνετε ένα γάμο ή να μονιμοποιήσετε τη σχέση σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια γνωριμία μέσα στην εργασία σας και αν πρόκειται για ένα πρόσωπο που θέλατε αρκετό καιρό ίσως τώρα να έχετε εξελίξεις. Ωστόσο προσέχετε όλοι του δεκαημέρου σας την Κυριακή να μην έρθετε σε αντιπαράθεσεις με συνεργάτες και συντρόφους.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Κάποιοι ίσως μάθετε ένα σημαντικό νέο που θα σας διευκολύνει και κάποιοι ίσως να κάνουν ένα ταξίδι που θα διευκολύνει τα σχέδια και τους στόχους σας. Οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε κι εσείς αρκετά με θέματα των παιδιών σας ενώ ίσως να πάρετε και χαρά από τα παιδιά σας αλλά και οι συζητήσεις με το ταίρι σας θα είναι ευχάριστες με αποτέλεσμα να σας φέρουν πιο κοντά συναισθηματικά. Οι αδέσμευτοι ίσως κάνουν μια γνωριμία μέσα από τον επαγγελματικό σας χώρο ή ένα ταξίδι που θα κάνουν ή να προκύψει μια σχέση σε αυτές τις συνθήκες με ένα συνεργάτη σας. Ωστόσο προσέχετε όλοι την Κυριακή να μην πείτε κουβέντες που θα σας απομακρύνουν από το στόχο σας και την ψυχική σας ηρεμία.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Στις 16.10 το τρίγωνο Ήλιου-Δία θα σας ευνοήσει με μια βοήθεια σε θέματα της οικογένειάς σας ωστόσο προσέχετε το Σαββατοκύριακο με το τετράγωνο Ήλιου-Πλούτωνα να μην επαναφέρετε θέματα που δεν έχουν λυθεί ακόμη και μην έρθετε σε αντιπαράθεσεις για οικονομικά θέματα με συνεργάτες αλλά και με δικούς σας ανθρώπους.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Θα ευνοηθείτε περισσότερο από τις 16.10 και μετά αφού θα σας προκύψει μια πρόταση ή θα έχετε επιτυχία σε μια συνεργασία ωστόσο αποφεύγετε στις 17.10 να σκεφτείτε κάποιες δυσκολίες που μπορεί να έχετε μέσα στην καθημερινότητά σας γιατί μπορεί να χάσετε λεπτομέρειες που μπορεί να σας είναι χρήσιμες. Επίσης προσέχετε και στις μετακινήσεις σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Στις 16.10 το τρίγωνο Ήλιου-Δία θα σας ευνοήσει και σε θέματα εργασίας ή ίσως πάρετε κάποια χρήματα από την εργασία σας ωστόσο με το τετράγωνο Ήλιου-Πλούτωνα στο τέλος της εβδομάδας μην κάνετε έξοδα που μπορεί να μην χρειάζονται απαραίτητα. Προσέχετε στις 17.10 να μην ξοδέψετε περισσότερα από ό,τι πρέπει για να πάρετε προσωπική ικανοποίηση.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Κάποιοι μπορεί να έχετε προτάσεις και θα νιώσετε αρκετά ικανοποιημένοι ειδικά γύρω στις 16.10. Ωστόσο αποφεύγετε να σκεφτείτε καταστάσεις από το παρελθόν που σας είχαν απογοητεύσει και ίσως σας φοβίσουν γιατί θα χάσετε την χαρά και την εύνοια που θα σας προσφερθεί. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε χαρά από τα παιδιά σας ίσως και από μια εγκυμοσύνη που μπορεί να προσπαθούσατε εδώ και καιρό ενώ κάποιοι ίσως να πετύχετε κάποιο στόχο σας με το ταίρι σας που θα σας κάνει αρκετά χαρούμενους. Οι αδέσμευτοι μάλλον θα σας δοθεί η ευκαιρία να κάνετε μια γνωριμία που είναι στα πλαίσια αυτών που θέλατε εδώ και καιρό και θα κάνετε ένα άμεσο ξεκίνημα.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Στις 16.10 ίσως να έχετε κάποια ευχάριστα νέα και πάλι σε οικογενειακά ζητήματα ωστόσο καλύτερα θα είναι να μην τα κοινοποιήσετε ενώ ταυτόχρονα προσπαθήστε με το τετράγωνο Ήλιου-Πλούτωνα στο τέλος της εβδομάδας να προσπαθήσετε να είστε πιο ήμεροι στην επικοινωνία σας με το περιβάλλον.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Στις 16.10 θα έχετε επίσης επιτυχία με το τρίγωνο Ήλιου-Δία σε κάποιο στόχο σας με την βοήθεια κάποιου φίλου ή μιας ομάδας ωστόσο αποφεύγετε στις 17.10 να έρθετε σε αντιπαράθεσεις με φίλους για χρήματα ή για τα προσωπικά σας δεδομένα.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Στις 16.10 το τρίγωνο Ήλιου-Δία επίσης θα δώσει σε κάποιους από εσάς συναισθηματική και οικονομική αναγνώριση ωστόσο αποφεύγετε να είστε απόλυτοι σε κάποιες απόψεις σας με το τετράγωνο Ήλιου-Πλούτωνα στις 17.10.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Στις 16.10 θα σας δώσει μια επιτυχία σε θέματα που σας απασχολούν ή ασχολείστε. Κάποιοι ίσως να έχετε επιτυχία σε ανώτερες σπουδές ενώ κάποιοι ίσως να πάρετε ικανοποίηση από ένα νομικό θέμα. Κάποιοι ίσως να έχετε την ευκαιρία να κάνετε ένα ταξίδι για κάποια συνεργασία ενώ οι αδέσμευτοι ίσως για να δείτε κάποιο πρόσωπο από το φιλικό σας περιβάλλον που σας ενδιαφέρει. Οι δεσμευμένοι ίσως κάνουν έναν ξαφνικό γάμο ή θα πάρετε χαρά από ένα ευχάριστο νέο από το ταίρι σας. Ωστόσο όλοι του δεκαημέρου σας μην αφήσετε φοβίες και μπλοκαρίσματα να αναχαιτίσουν την ευτυχία σας. Ωστόσο προσέχετε το τετράγωνο Ήλιου-Πλούτωνα στις 17.10 αφού μπορεί να σας χαλάσει τη διάθεση και να σας γεμίσει φοβίες.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Θα έχετε κάποια επιτυχία μέσα από την εργασία σας ή κάποιο πρόσωπο που θα σας δώσει κάποια πληροφορία που θα σας ευνοήσει. Κάποιοι ίσως να καταφέρνουν να πετύχουν μια συνεργασία που ωστόσο δεν θα κοινοποιήσετε και θα πρέπει να μείνει μυστική. Ωστόσο σε όποιες φύσης επιτυχία μπορεί να έχετε μην λάβετε υπόψιν σας την άποψη φίλων που μπορεί να σκιάσουν τη χαρά σας και τον ενθουσιασμό σας και προχωρήστε για τι έχετε την εύνοια να το κάνετε. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα είστε αρκετά ευτυχημένοι με το ταίρι σας σε συναισθηματικό επίπεδο αφού οι στόχοι σας αρχίζουν να εκπληρώνονται ενώ κάποιοι από εσάς ίσως να δώσετε και μυστικές υποσχέσεις. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε επιτυχία με ένα πρόσωπο που θέλατε από παλιά ή να έχετε μια επιτυχία και να καταφέρνουν να βρεθείτε με ένα πρόσωπο από το παρελθόν.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

3	6	9	2	8	5	7	4	1
4	1	7	3	9	6	8	5	2
5	2	8	4	7	1	9	3	6
6	3	9	5	2	8	1	7	4
4	7	1	8	2	5	9	3	6
5	8	2	9	3	6	1	4	7
6	9	3	1	4	7	2	5	8
7	1	4	2	5	8	3	6	9
8	2	5	3	6	9	4	7	1
9	3	6	1	4	7	2	5	8

Ευκόλο

7	8	2	5	9	4	6	3	1
5	4	9	6	3	1	8	7	2
3	1	6	2	7	8	9	4	5
8	2	7	6	1	3	5	4	9
1	3	4	5	2	9	6	7	8
8	2	5	4	3	9	6	7	1
4	9	1	3	7	1	6	5	2
6	1	7	8	5	2	9	3	4
7	8	3	1	9	4	5	2	6
9	3	1	6	8	7	4	5	2

Δύσκολο

