

<우울증도 날리고...정신건강에 좋은 식습관>

건강한 식습관과 영양 공급은 신체뿐만 아니라 정신건강에도 큰 영향을 미친다. 연구에 따르면, 건강하고 균형 잡힌 식단은 생각을 명확하게 하고, 정신을 깨어있게 만든다. 또한 집중력과 집중하는 시간을 향상시킨다.

반대로 부적절한 식사는 피로감, 의사결정 장애로 이어질 수 있으며 반응 시간을 늦출 수 있다. 부실한 식사는 스트레스와 우울증으로 이어질 수도 있다. 가장 큰 건강 장애 중 하나는 가공식품에 과도하게 의존하는 것이다.

밀가루와 설탕이 많이 들어간 가공식품들은 과일이나 채소와 같은 영양소가 풍부한 식품보다 뇌가 그것들을 더 많이 찾도록 길들인다. 우리가 먹는 많은 가공식품은 중독성이 강하고 보상과 관련된 뇌의 도파민 센터를 자극한다.

건강에 해로운 음식에 대한 갈망을 멈추기 위해서는 그 음식을 먹는 것을 절제해야 한다. 실제로 설탕과 정제된 탄수화물을 과다하게 섭취하면 뇌의 생리도 바뀌기 시작한다.

◇스트레스, 우울증 극복에 도움 되는 식사

설탕과 가공식품은 몸과 뇌 전체에 염증을 일으킬 수 있으며, 이는 불안과 우울증을 포함한 기분 장애의 원인이 될 수 있다. 우리가 스트레스를 받거나 우울할 때, 쉽게 찾는 것이 가공식품이다.

커피 한 잔이 완전한 아침식사를 대신하고, 신선한 과일과 채소는 고지방, 고칼로리 패스트푸드로 대체된다. 기분이 좋지 않을 때 아이스크림 한통이 저녁식사가 되기도 한다.

미국영양협회에 따르면, 사람들은 우울하거나 스트레스를 받을 때 너무 많이 먹거나 너무 적게 먹는 경향이 있다. 너무 많이 먹으면 나른함과 체중 증가가 유발된다. 너무 적게 먹으면 피로감이 몰려오고 고치기 힘든 습관을 만든다. 두 경우 모두 스트레스와 우울증 기간 동안 부실한 식사로 상황을 악화시킨다.

이는 악순환을 불러올 수 있지만 극복할 수도 있다. 우울증과 스트레스 등을 완화하고, 정신건강을 증진하려면 고등어, 연어 같은 오메가-3 지방산이 풍부한 식품과 함께 과일과 채소를 많이 섭취하는데 집중해야 한다. 특히 녹색 잎이 많은 채소는 뇌를 보호한다. 견과류와 씨앗류, 콩류는 훌륭한 두뇌 식품이다.