

Jedz szpinak i ser, a będziesz miał dobry humor!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 30, wrzesień 2011 00:00

Barbara Łączna

Odśłony: 2741

Złość i agresja mogą być rezultatem niewłaściwej diety - ustaliła międzynarodowa grupa naukowców, w tym Włochów. Według nich dobry humor mogą zapewnić na przykład surowy szpinak i twardy włoski ser owczy, pecorino.

Serwis PAP – Nauka w Polsce zaprezentował opinię włoskiego związku rolników indywidualnych Coldiretti na temat wyników badań ekspertów z uniwersytetu w Cambridge, opublikowanych w specjalistycznym piśmie "Biological Psychiatry". Przedstawił on rodakom menu złożone z potraw i składników, które pomagają zwalczać nerwowość i agresję dzięki podwyższonej zawartości tryptofanu, czyli obojętnego elektrycznie aminokwasu. To jemu właśnie przypisuje się własności relaksacyjne.

Zespół specjalistów, na czele z włoskim neurologiem Lucą Passamontim, wykazał, że przyczyną złego humoru i utraty spokoju jest spadek ilości serotoniny w mózgu, a do tego dochodzi zarówno wtedy, kiedy rezygnujemy z posiłku, jak i gdy jemy niewłaściwe rzeczy.

Szczególnie skutecznym gwarantem dobrego humoru i uczucia relaksu są zdaniem ekspertów migdały i mleczko pszczele, a także surowa boćwina, surowy szpinak i jajka. Na liście polecanych produktów są też czekolada, orzechy, mleko, fasolka, cukinie, mięso indycze, grzyby hodowlane, ryba dorada i herbatniki z mąki razowej.

Aby uniknąć zmian humoru i ataków złości oraz nerwowości, nie można zapominać o tym menu - podkreślił włoski związek rolników. Zauważył zarazem, że wszystkie składniki podanego jadłospisu są ogólnodostępnymi, stałymi elementami codziennej włoskiej kuchni.

Źródło: PAP - Nauka w Polsce