

## 10.1 Výživové okénko - jídelníček při stresu

Stres není jen zloděj energie, ale také oslabuje imunitní systém a zvyšuje náchylnost k nemocem. Vedle **dostatečného spánku a pravidelné pohybové aktivity** může v boji se stresem pomoci i výživa. Podívejte se na potraviny, které mohou zmírnit stres a zároveň obohatit váš jídelníček.

### Potraviny, které pomáhají zmírnit stres:

- **Ryby:** Zařaďte alespoň dvakrát týdně do jídelníčku ryby, jako jsou sardinky, tuňák nebo losos. Obsahují vícenenasycené omega-3 mastné kyseliny a aminokyselinu tryptofan, ze které se tvoří serotonin, což podporuje správné fungování mozku a trávení. Podobně příznivý účinek má i lněný olej a olej z pšeničných klíčků.
- **Ořechy a semínka:** Každý den si dejte malou hrst ořechů nebo semínek (20–30 g). Tyto potraviny jsou bohaté na zdravé tuky, bílkoviny, vlákninu a důležité vitamíny a minerály, včetně vitamínů skupiny B, zinku, hořčíku a selenu. Zejména kešu ořechy a mandle jsou prospěšné pro zvládnání stresu.
- **Vitamin E:** Nachází se v ořeších, semenech, avokádu a rostlinných olejích, jako je olej z pšeničných klíčků. Vitamin E působí jako antioxidant, který chrání mozkové buňky před poškozením volnými radikály.
- **Hořčík:** Přidejte do jogurtu pšeničné otruby, čímž zvýšíte příjem vlákniny a hořčíku. Hořčík pomáhá zmírnit bolesti hlavy, únavu, deprese a napětí. Dobré zdroje hořčíku jsou také banány, sušené meruňky a slunečnicová semínka.
- **Bílkoviny:** Zajistěte dostatečný příjem bílkovin, zejména při snídani, abyste předešli hladu, chutím na sladké a podrážděnosti během dne.
- **Komplexní sacharidy:** Zaměřte se na potraviny s nízkým glykemickým indexem, jako jsou celozrnné pečivo, zelenina, luštěniny a ovesné vločky. Tyto sacharidy poskytují energii postupně, což pomáhá udržet stabilní hladinu cukru v krvi.
- **Železo:** Zajistěte dostatek železa, zvláště pro dívky. Jeho nedostatek způsobuje únavu a dušnost. Nejlepším zdrojem železa je červené maso a vnitřnosti. Pro lepší vstřebávání železa zvýšte i příjem vitamínu C.
- **Vitamin C:** Tento vitamin pomáhá bojovat proti stresu a posiluje imunitu. Bohatými zdroji jsou rakytník, paprika, brokolice a černý rybíz.
- **Vitamíny skupiny B:** Konzumujte pestrou stravu bohatou na vitamíny B, které podporují nervový systém. Najdete je v mase, rybách, luštěninách, obilovinách a mléčných výrobcích.
- **Kvalitní čokoláda:** Čokoláda s vysokým obsahem kakaa (ideálně nad 70 %) je plná antioxidantů, vitamínů a minerálů, které mohou povzbudit organismus a pomoci proti stresu.
- **Pravidelné jídlo:** Jezte pravidelně a vyhýbejte se přejídání večer, aby váš spánek nebyl narušen.

## **Ukázka antistresového jídelníčku:**

- **Snídaně:** Celozrnný chléb s avokádem a vejcem, salát z rukoly a ředkviček, bylinný čaj
- **Přesnídávka:** Banán a kešu ořechy
- **Oběd:** Losos s fazolovými lusky na česneku, pečené brambory s kurkumou
- **Svačina:** Tvaroh s nastrouhanou čokoládou a pomerančem
- **Večeře:** Buddha bowl (zelenina, baby špenát, nakládaná řepa, uzené tofu, quinoa, černý sezam)