

BESLENME VE PSİKOLOJİ

Beslenme ve psikoloji arasında karmaşık ama kuvvetli bir ilişki vardır. Anlık ruh hali, üzüntü, stres beslenme sürecini şekillendirmekte etkilidir. Özellikle stresli bir ruh hali, kişiyi kalori değeri yüksek yiyecekler tüketmeye veya tam tersi iştahsızlığa itebilir. Bu durum beyin ile vücudun etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Hatta bu ilişki depresif ruh hali durumunda fazladan yeme eğilimi, sedanter yaşam ve obeziteye kadar gidebilir.

Tüketilen besinler vücudun metabolik enerji gereksinimini sağlamakla birlikte zihin ve bilişin de dahil olduğu birçok beyin fonksiyonlarını etkilerler. Besinler ve beslenmenin duygu durumu ve davranışları etkilediği hem fiziksel hem de duygusal iyilik haline katkıda bulunduğu görüşü giderek kabul görmektedir. Duygu durumu da bireyin ne tür besinleri tüketeyeceği yönündeki seçimlerini ve kararlarını etkilemektedir. Çeşitli besin öğeleri yetersizliğinin sadece bilişsel fonksiyonlarda zayıflama ve depresif ruh haline yol açmakla kalmayıp, saldırgan davranışların sergilenmesinde de etkili olduğu bilinmektedir. Beslenmenin duygu durumu, davranış ve biliş üzerine etkilerinin ortaya çıkmasında beyin- bağırsak arasındaki sinyallerin önemi günümüzde daha iyi anlaşılmıştır.

Stresin diyetinize olan negatif etkileri;

•Düzenli beslenmemek

Düzenli beslenmemek ve öğün atlamak yorgun ve gergin hissetmeye neden olur. Uzun süren açlıklarda kan şekeri düşer ve ruh halinde değişikliklerine ve halsizliğe sebep olur.

•Karbonhidratları çok fazla kısıtlamak.

Vücudun Serotonin salgılayabilmesi için karbonhidrata ihtiyacı vardır. Serotonin hormonu iyi hissetmeyi sağlar, iştahı bastırır ve sakinleştirir. Dengeli ve sağlıklı beslenme için gerekli olan karbonhidratlar tam tahıllar (tam buğday, çavdar ekmeği, bulgur pilavı, meyve ve sebzelerdir. Beyaz şeker, pasta, çikolata vb yiyeceklerden kaçınıp vücut için gerekli karbonhidratları almak gerekir.

•Fastfood yiyeceklere yönelmek

•Vitamin eksikliğine bağlı depresyon, yorgunluk ve dikkatsizlik gibi durumlar görülmesi.

•Fazla yağlı beslenmek özellikle doymuş yağ içeriği yüksek beslenmek depresyon ve demansa (bunamaya) neden olabilir

•Fazla kafein tüketimi sinirlilik ve kaygı durumlarına neden olabilir. Günde 2 fincan kahveden fazlası önerilmemektedir.

Sueda APİKOĞLU

Diyetisyen