

Малки съвети!

- Добавки: за които да внимавате:



Хранителните добавки се използват или за предотвратяване на развалянето на храните, или за подобряване на вкуса. Те включват вещества като консерванти, изкуствени оцветители, изкуствени овкусители и подкислители. Е-номерата се дават на добавки, които са преминали тестове за безопасност и са одобрени за употреба в ЕС. Има някои Е-номера, които са свързани с хиперактивност при децата, така че избягването им може да помогне. Те включват:

- ✓ E102, E104, E110, E122, E124, E129, E211;

Проучванията показват, че децата, които се хранят без тези добавки, са много по-здрави, имат балансирано поведение и по-добра концентрация.

Други добавки обаче са напълно безопасни и се използват за



увеличаване на срока на годност или подобряване на цвета и текстурата. Не правете драстични промени в диетата си, без първо да получите медицински съвет.

Не пропускайте да си подсладите живота с 30г черен шоколад (поне с 70% какао). От него ендорфините ще полудеят и ще ви направят малко по-щастливи.



Вашият емоционален свят също се влияе от пиенето на вода. Това се случва много лесно: по този начин увеличавате температурата на мозъка, отстранявате токсините и мъртвите клетки. Това балансира и вашите химически процеси, за да предизвикате “умствено рестартиране”.



Проектът се финансира от Фонда за европейско подпомагане на най-нуждаещите се лица по Оперативна програма за храни и/или основно материално подпомагане 2014-2020, в резултат от инициативата на Европейската комисия за преодоляване на последствията от кризата чрез механизма REACT-EU.

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на “Предоставяне на съпътстващи мерки” по проект “3.1-Топъл обяд в условията на пандемията COVID-19 в община Алфатар”



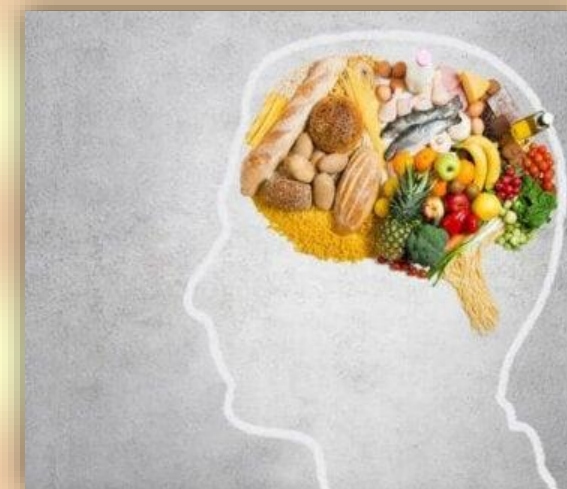
ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАН

И И/ИЛИ ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ

ФОНА ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА

Процедура BG05FMOP001-5.001 “3.1-Топъл обяд в условията на пандемията COVID-19”

Влиянието на храната върху настроението НИ



Бенефициент на проект
BG05FMOP001-5.001-0025-CO3

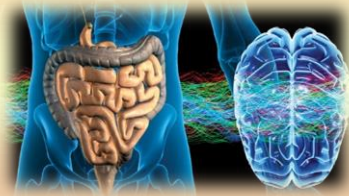
“3.1-Топъл обяд в условията на пандемията COVID-19 в община Алфатар”



Връзката между мозъка и храната

Мозъка е барометър на храненето. Той се състои от милиарди клетки, наречени неврони, които комуникират помежду си чрез изпращане на химични вещества „предаватели“, наречени невротрансмитери. След като тези вещества изпратят своите сигнали, съобщението допълнително се усилва с помощта на биоелектричен процес и се разпространява по целия организъм. „Химическите предаватели“ изпращащи сигнали между нервните клетки включват

норепинефрин, серотонин и допамин, които са съставени от протеин, наречени аминокиселини.



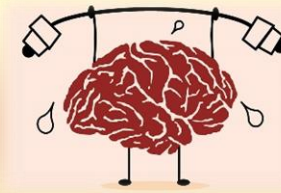
Храненето влияе на умствената дейност, нивата на енергия и настроение, както и застаряването на мозъчната тъкан в дългосрочен план.

Храненето оказва влияние на умствената дейност през деня. Кофеина консумиран с напитки и различни добавки, подобрява работата на мозъка, както се вижда в положителната динамика на внимание и концентрация, производителността и настроението. Ниското ниво на захар в кръвта, в следствие пропуските на храна или небалансирано хранене, води до влошаване на умствената дейност в рамките на няколко часа. От друга страна храната, която поддържа кръвната захар на едно и също ниво благодарение балансираното съдържание на протеини и правилни въглехидрати, подобрява умствената дейност. Това обяснява високото ниво на енергия, която се усеща след хранене с високо съдържание на протеини и / или въглехидрати.

Как храните влияят на настроението?

Дори и да не ви се вярва, количеството и вида на храната влияят на емоциите ни. За производството на вещества, „отговорни“ за доброто настроение, на мозъка му е необходимо постоянен приток на глюкоза. Но не бива да прекалявате нито със сладкишите, нито с мазните храни – те ви гарантират потиснатост и сънливост.

- **Поемате ли достатъчно желязо с храната си?** Недостигът му води до постоянна умора, разсеяност, отслабване на паметта, дори депресия. Може да си го набавите от магданоз, коприва, гъби, фасул, елда, стафили, мед, лимони и много витамин С, който подпомага усвояването на желязо.



- **Фолиевата киселина (витамин В9)**, свързана е с производството на хормони, които ни помагат да се чувстваме щастливи. Затова хапвайте повече броколи, спанак, фасул, черен дроб, ръжен хляб, сирене и извара.
- Изследвания доказват, че недостигът на витамин Д е свързан с различни депресивни разстройства както и с ПМС (Предменструален синдром). За да си го набавим, освен слънце и хранителни добавки, можем да включим в менюто си твърди сирена, яйчен жълтък, мазни риби и телешко.

- **Хапвайте често пушено месо, сьомга и кисело мляко.** Те са богати на триптофан, основна аминокиселина, която усилва нервната система и стабилизира емоциите.
- Когато сте потиснати, наблегнете на **мляко, извара и сметана.** Те съдържат калций и магнезий, които успокояват нервите и помагат за спокоен сън.
- Изследвания сочат, че хора които консумират повече от **3 пъти седмично мазни риби** са поустойчиви на депресивни настроения заради омега-3 ненаситени мастни киселини в тях.
- Хормонът, който действа като естествено успокоително, е серотонинът. Ще си го набавите, ако по-често на трапезата ви присъстват червените чушки, кивито, чайот от шипки, боровинките и магданозът.
- Най-женското лечебно растение е жълтият кантарион. Запарката от него е лесен начин да се справите с лошото настроение, тъгата и меланхолията.



Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект "3.1-Топъл обяд в условията на пандемията COVID-19 в община Алфатар"