

Aliments courants qui ont une influence sur notre humeur quotidienne

D'où vient le mal de tête soudain ? Comment expliquer que parfois nous n'arrivons pas à nous endormir et à bénéficier d'un temps de sommeil suffisant ? Quelles sont les causes des sentiments d'inquiétude et de tristesse ? Beaucoup de gens mettent cela sur le compte de la météo capricieuse, de la fatigue après une semaine de travail bien remplie ou toute autre raison. Mais, l'idée que notre santé et sensation de bien-être puissent être influencés par la nourriture que l'on ingère tous les jours, ne nous passent même pas par la tête.

Chez " Sympa " nous avons analysé de nombreuses recherches scientifiques et avons créé la liste de produits soupçonnés de nous rendre léthargiques. Dans la deuxième partie de l'article, nous avons au contraire recensé les aliments connus pour nous donner force et vivacité.

Aliments ayant un impact négatif sur notre santé

Certains aliments que nous mangeons tous les jours peuvent nuire à notre humeur et à notre bien-être. À cause d'eux, nous pouvons nous sentir déprimés et être moins efficaces dans l'exécution de nos tâches habituelles.

1. Farine blanche raffinée

Si les pâtes ou les toasts sont faits à partir de farine raffinée, ils peuvent aggraver la dépression. Cela est dû au fait que les aliments à base de cette farine ont un indice glycémique élevé : en pénétrant dans le corps, ils se transforment en sucre. Le taux de glucose dans le sang augmente alors fortement, ce qui peut être un catalyseur d'anxiété ou de stress. Ces fluctuations du taux de glucose affectent particulièrement les femmes qui se trouvent en période de ménopause.

2. Boissons sucrées

Les sodas, les boissons énergisantes et les boissons isotoniques ne sont généralement pas appréciés parce qu'ils ajoutent des kilos et des centimètres en trop. Le sirop de maïs, composé à 45% de glucose et à 55% de fructose, est l'ingrédient principal du cola et des boissons similaires. Lorsqu'on consomme régulièrement du fructose, la tension artérielle et le taux de lipides sanguins augmentent. Les conséquences de cette augmentation sont sans appel: le risque de développer l'hypertension artérielle, la maladie d'Alzheimer, et même la démence s'accroît fortement.

3. Maquereau, requin et certaines espèces de poissons

Le maquereau-roi, le requin, l'espadon, le thon et plusieurs autres espèces de poissons sauvages prédateurs sont capables de conserver du mercure dans le corps. Le métal s'accumule dans les tissus des organismes vivants. En entrant dans le corps humain, le mercure se déplace vers le cerveau, les reins et le foie, affectant de manière dévastatrice le système nerveux central et le cerveau.

Si le mercure pénètre dans le corps d'une femme enceinte, il peut perturber le développement du cerveau de l'enfant, et même provoquer la paralysie cérébrale. Toutefois, il est important de préciser que de nombreuses autres variétés de poissons sont bénéfiques pour la santé. Il est ainsi conseillé de manger du poisson sauvage 1 fois par semaine au maximum, tandis qu'on peut manger du poisson d'élevage 2 à 3 fois par semaine.

4. Les solanacées

Les tomates, les pommes de terre, les poivrons, les aubergines et autres plantes de la famille des solanacées produisent des glyco-alcaloïdes — il s'agit de pesticides naturels qui, en grande quantité, peuvent être toxiques. Ce composé favorise une stimulation excessive du système nerveux, ce qui peut entraîner des insomnies chez les personnes sensibles. Les glyco-alcaloïdes s'accumulent dans l'organisme et en sont expulsés au bout de 5 jours. Par conséquent, afin de bénéficier d'un temps de sommeil plus paisible, il vaut mieux éviter de manger ce type de nourriture la nuit.

5. Les aliments fermentés et fumés

La choucroute, les fromages vieillis et les saucisses fumées acquièrent leur saveur caractéristique grâce au processus de fermentation qui se produit sous l'influence des bactéries. Ce mécanisme entraîne la décomposition des protéines en amines biogènes : plus elles sont nombreuses, plus le produit est âgé. L'une des amines les plus puissantes est l'histamine. Elle accroît le niveau d'adrénaline dans le corps, ce qui suscite l'anxiété et empêche de trouver le sommeil. Donc, il est préférable de consommer ces aliments gouteux le matin.

6. Maïs doux

Le maïs et le sirop de maïs figurent parmi les principaux déclencheurs de la migraine. Cela est dû au fait qu'ils contiennent des sucres simples et du cuivre. Ces deux éléments provoquent des migraines. Certaines études ont montré qu'après avoir renoncé à la consommation de maïs, les maux de tête d'une partie importante des sujets de recherche ont cessé pendant un certain temps.

Aliments ayant un impact positif sur notre santé

Aliments ayant un impact positif sur notre santé

La nourriture peut également avoir une influence positive sur l'organisme. Vous pouvez par exemple essayer de remplacer un produit de votre régime alimentaire habituel par un autre pour constater les changements. Par exemple, vous pourriez ressentir une poussée d'énergie et de bonne humeur.

1. Brocoli

100 g de brocolis apportent presque l'intégralité de la dose quotidienne recommandée de vitamine K. Cette vitamine K améliore la mémoire et offre une bonne perspective : si vous voulez garder l'esprit clair jusqu'à un âge très avancé, alors vous devriez inclure le brocoli dans votre régime alimentaire. En outre, ce type de chou contient un grand nombre d'antioxydants et d'oligo-éléments qui protègent le cerveau des dommages.

2. Thé au ginseng

Le thé au ginseng affaiblit l'effet de la dopamine, qui se produit dans le cerveau du fumeur après chaque cigarette fumée. Ainsi, la personne ne tire pas son plaisir habituel de fumer. Avec la consommation régulière d'un tel thé, l'attrait du tabagisme diminue — jusqu'à l'abandon de la cigarette.

3. Sardines et saumon

Ces poissons et d'autres variétés de poissons gras contiennent de grandes quantités d'acides gras oméga-3. Or, une carence en ces éléments, augmente le risque de développer une maladie mentale. Dans le cadre de plusieurs études, des scientifiques ont observé plus de 150 000 personnes. Chez ceux qui mangeaient une grande quantité de poissons gras, les symptômes de la dépression se

manifestaient dans une moindre mesure. Il est recommandé de consommer au moins 140 grammes de poisson gras par semaine.

4. Noix du Brésil

S'il y a trop peu de sélénium dans le corps, la personne devient plus irritable et se fatigue plus vite. L'une des meilleures sources de sélénium est la noix du Brésil. Par conséquent, il faut manger 3 noix du Brésil par jour pour réduire au minimum la colère et la nervosité ainsi que pour donner de la force à votre corps. Vous pouvez les manger avec des fruits ou les utiliser comme un saupoudrage pour des salades. En outre, la noix du Brésil améliore la fonction cardiaque.

5. Bananes

Ces fruits sont riches en fer, phosphore et vitamines. En particulier, la vitamine B6 aide le corps à synthétiser la sérotonine. Les glucides favorisent l'absorption du tryptophane dans le cerveau, et la vitamine B6 le transforme en une hormone de bonne humeur.

Les bananes contiennent une grande quantité de potassium, qui favorise la santé des cellules nerveuses et du muscle cardiaque. Une carence en potassium entraîne une augmentation de la pression artérielle. Manger des bananes aide donc à prévenir le développement de l'hypertension. De plus, un fruit contient 17% des besoins quotidiens en vitamine C.

6. Myrtilles

Les myrtilles sont une source naturelle de vitamine C (100 g contiennent 24% des besoins quotidiens recommandés), ainsi que de potassium, de magnésium, de manganèse et d'anthocyanines. Ces derniers donnent aux baies une couleur bleue et possèdent des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Manger des myrtilles empêche la démence sénile et améliore la mémoire à court terme. Les baies contribuent également à la normalisation de la coordination des mouvements. C'est pour cela qu'elles sont conseillées aux personnes âgées.

7. Œufs

On retrouve dans la composition des œufs un nutriment nommé la choline qui participe à la synthèse de l'acétylcholine. Ce dernier stabilise le fonctionnement du cerveau, affecte positivement le moral et améliore la mémoire. Un jaune d'œuf apporte 25% de l'apport quotidien recommandé de choline. De plus, les œufs contiennent des vitamines de groupe B, qui ralentissent le développement de la démence sénile et préviennent la dépression.

8. Viande de poulet

La viande de poulet et la viande de dinde contiennent du tryptophane. Il s'agit d'un acide aminé, grâce auquel le corps humain produit la sérotonine, une hormone du bonheur. La consommation de viande de poulet et de dinde donne donc de la vivacité à une personne et lui permet de rester de bonne humeur. Il est préférable de manger des blancs de poulet ou des ailes, car les cuisses contiennent plus de cholestérol.

9. Kacha russe (semoule de sarrasin)

Le sarrasin et la farine de sarrasin sont riches en vitamines B, fer, zinc, manganèse et magnésium. Le magnésium non seulement restaure les muscles, mais protège également contre le stress et aide à lutter contre la mauvaise humeur. La vitamine B, le zinc et le phosphore améliorent la circulation

sanguine et accélèrent la transmission des impulsions aux cellules du cerveau. Grâce à cela, le sarrasin réduit les maux de tête et l'anxiété et favorise un bon sommeil.

https://sympa-sympa.com/inspiration-conseils/15-aliments-courants-qui-ont-une-influence-sur-notre-humeur-quotidienne-789710/?utm_source=fb_sympa&utm_medium=fb_organic&utm_campaign=fb_gr_sympa&fbclid=IwAR0DjcLmhMpsbuiVFEmVgepFyduGiM-90MNIpuXQXBUNytYCzjidiQ2D_E4