



JAK EMOCIE OVLIVŇUJÍ



NAŠE CHUŤ



Přistihnete někdy sami sebe, jak jíte nebo pijete něco pro danou chvíli nevhodného, ale nemůžete si pomoci? Přepadají Vás nutkavé chutě na potraviny či nápoje, které byste raději ze svého jídelníčku vyškrtli? Nachytáváte děti, jak namísto kvalitních hlavních jídel, která jim s láskou připravujete, na tajnačku jedí zakázaná lákadla? Často za našimi chutěmi na konkrétní potraviny či nápoje jsou opět emoce: negativní, kterých jsme se nezbavili, nebo pozitivní, která nám chybí. Následující řádky Vám vysvětlí některé časté neřestné chutě.

Oříšky: za velkou touhou po oříškách se skrývá potřeba se bavit a radovat. Oříšky jsou okamžitý zdroj, který v mozku začne vyrábět látky navozující příjemné pocity, které poskytují úlevu a způsob, jak dát průchod frustracím. Oříšky obsahují pyrazin (stačí už vůně - např. silná vůně arašídového másla), který v mozku aktivuje centrum slasti. Obsahují velké procento tuku a ten zakrývá pocity prázdnoty, osamělosti, obav nebo nespokojenosti. Jsou křupavé, a proto jsou skvělé pro jedlíky ze stresu – kousání oříšků pomáhá uvolňovat čelisti a oříšky obsahují tryptofan, což je důležitá složka pro výrobu serotoninu, o němž jsme si už řekli, že je jedním z hormonů štěstí.

Čokoláda: čokoláda nám doplňuje energii, je antidepresivem, vytváří pocit, že jsme milovaní, chápaní a opečováni. Má euforizující a povzbuzující účinek. Obsahuje totiž fenyletylamin, tzv. drogu lásky, kterou produkuje mozek ve stavu zamilovanosti.

Dříve se tato látka předepisovala párům uvažujícím o rozvodu. Dnes je tento lék, známý pod názvem MDMA, nelegální drogou známou jako Extáze. Čokoláda navíc bývá často přislazovaná rafinovaným cukrem. Ten stimuluje dopamin a vytváří závislost na slasti, kterou ve spojení s jeho konzumací pociťujeme. Navíc jeho rychlé kolísání v hladině krve způsobuje energetické propady, a tudíž potřebu stále dokola ho konzumovat.

Káva: káva v sobě skrývá potřebu ovlivnit naši energii. Snažíme se jí sami sebe motivovat k výkonu, který často necítíme jako přirozený – k něčemu, co nás nebaví nebo unavuje. Pokud bychom k úkolu přistupovali s nadšením, kávu bychom nepotřebovali. S tím souvisejí často vnitřní pochybnosti o sobě. Káva je návyková a může vést k závislosti. Působí na nadledvinky, kde se vyplavuje adrenalin a tělu pitím kávy signalizujeme, že jsme ve stresu – je-li to tak, po vypití kávy se nedostavuje očekávané osvěžení, ale naopak únava a potřeba si dát další šálek. Pakliže máte pocit, že káva na Vás „nefunguje“, přesto ji pijete, důvod bude patrně právě tento.

Pozitivními účinky kávy může být povzbuzení, zvýšení koncentrace a potlačení chuti k jídlu, negativními účinky pak nervozita, úzkost, nespavost, podrážděný žaludek, pálení žáhy, svalový třes, zvýšený krevní tlak, srdeční tep a rytmus. Když si dáte od kávy pauzu a objeví se bolesti hlavy, podrážděnost či nesoustředěnost, vězte, že to nejspíš budou abstinenční příznaky.

Křupky/brambůrky/popcorn: po těchto potravinách často saháme ve vnitřním napětí – ve stresu to děláme až 250x častěji, než když jsme v klidu a v pohodě. Pak je jíme, dokud nám prostě nedojdou. Křupavá konzistence působí jako očistný ventil všeho napětí, které se hromadí v čelistech. Uklidňující je už i ten zvuk sám o sobě. Zároveň u těchto křupajících potravin ventilujeme emoce, které jsme z nějakého důvodu zabrzдили a neprojevili je ve svém chování a ony nám způsobují vnitřní tlak.

U těchto potravin si dávejme pozor zejména na nadužívání soli, protože jsou zpravidla velmi slané. Ta nám pak často ničí chuťové buňky (ve výsledku hledáme stále slanější a kořeněnější jídla), zabraňuje vstřebávání vápníku (toho je v pubertě zvýšená potřeba) a zvyšuje zavodňování a krevní tlak.

Chleba: milujete vůni a chuť čerstvého chleba a jeho opečenou kůrku? Vůně chleba (kynutého pečiva) uklidňuje. Křupavá kůrka má podobné účinky jako oříšky. K dojídání se chlebem často přistupujeme v napětí. V tu chvíli mozek produkuje stresový hormon kortizol, který stimuluje tvorbu neuropeptidu Y regulujícího naši touhu po sacharidech. Pokud v takovém rozpoložení (ve stresu) jíme, tak snáze přibereme na váze. Tělo dostává od kortizolu a neuropeptidu signál, že si má držet přebytečný tuk, protože je v nebezpečí.

Výše uvedené potraviny často konzumujeme v sofistikovaných kombinacích – třeba takový chleba namazaný nutellou nebo jiným čokooříškovým krémem a k tomu hrnek kávy nám o naší emoční pohodě nedává úplně dobrou zprávu. Až příště Vás nebo Vaše děti přepadne nutková potřeba a chuť na NĚCO, už budete lépe rozumět, co se asi zrovna ve Vašem mozku děje a možná vymyslíte i nějaké lepší a zdravější strategie, jak si dodat to, co Vám právě chybí.