

Kad smo iscrpljeni i umorni, a zbog ranih obveza bismo trebali ostati budni i koncentrirani, najčešće posežemo za brzim slatkim ili slanim grickalicama, no nova studija ukazuje na to da zamjena šećera i zasićenih masti manjim obrocima od povrća može potaknuti koncentraciju i odagnati umor.

Važno je istaknuti da izostanak samokontrole nije odgovoran za to da ljudi biraju nezdravu hranu umjesto zdrave, kažu američki znanstvenici koji su rezultate studije objavili u časopisu *American Journal of Lifestyle Medicine*.

Zapravo je riječ o tomu da neispavanost i umor utječu na sposobnost donošenja odluka, što rezultira manjkom snage volje i tendencijom da pojedinac radije bira brzi 'snack', najčešće u obliku nekog slatkog manjeg obroka ili slanih grickalica.

Rezultati studije iz 2019. godine, objavljeni u časopisu *Journal of Neuroscience* upućuju na to da osobe koje osjećaju umor češće posežu za nezdravom hranom te troše više novca na kupnju slanih ili slatkih grickalica, prenosi *Medical News Today*.

Slabije funkcioniranje mozga zbog umora i iscrpljenosti ne rezultira samo željom za šećerom, već i žudnjom za bilo kakvom vrstom hrane pune masnoća, zasićenih masti ili soli.

Kod mnogih se takvo što događa tek povremeno, no kod osoba čiji su poslovi iznimno naporni i rezultiraju dugoročnim umorom, posezanje za nezdravim grickalicama može vrlo brzo postati uobičajeno.

Žudnja za nezdravom hranom

Zbog napornih dugih smjena s rijetkim pauzama, liječnici nerijetko posežu za brzom masnom hranom, za grickalicama ili čokoladicama.

Maryam Hamidi, doktorica nutricionizma i znanstvenica stanfordskoga Well® centra u Kaliforniji, govori o osobnom iskustvu. Kaže da je na uredskom stolu dugo držala zdrave i nezdrave grickalice, no da je najčešće između 8:00 i 19:00 sati, nakon dugoga napornog dana osjetila želju da se najede čipsa i zali je ga dijetalnom Coca-colom.

Više povrća, manje šećera

Mnogi ljudi nisu ni svjesni toga u kolikoj mjeri zdrava prehrana može smanjiti osjećaj umora.

Dr. Hamidi, je iskusiivši na vlastitoj koži nezdrave posljedice dugoga i napornog radnog dana, s kolegama sa Stanforda pokrenula mini studiju o tomu kakav utjecaj ima hrana na razinu neispavanosti i umora.

Analizirali su rezultate ankete provedene među 245 kolega sa Stanforda. Ispitanicima su ponudili tri vrste obroka: jedan koji se temeljio isključivo na voću i povrću, potom obrok baziran na visokom udjelu proteina i treći obrok bogat šećerima i zasićenim masnim kiselinama.

Jedan je rezultat bio predvidiv: svi oni koji su konzumirali namirnice s visokim udjelom zasićenih

Evo koja hrana vam može pomoći smanjiti osjećaj umora i potaknuti koncentraciju

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Ponedjeljak, 28 Listopad 2019 12:06

Objavljeno: Ponedjeljak, 28 Listopad 2019 12:06

masti imali su veći problem s neispavanošću i umorom. Prehrana bazirana na voću i povrću popravila je rezultat i pokazala se najučinkovitijom.

Znanstvenici su zaključili da konzumiranje 'grickalica' od voća i povrća i smanjen unos šećera i zasićenih masti pomažu iscrpljenom mozgu i organizmu da bolje funkcioniraju.

Dr. Hamidi smatra da bi poslodavci svojim zaposlenicima trebali osigurati zdravu hranu poput voća, povrća, smoothieja i zdravih proteinskih pločica te im ne nuditi slane i slatke grickalice i zaslađena pića.

"Bilo bi dobro da zaposlenici u blizini radnog mjesta mogu kupiti zdravu hranu, voće i povrće, što bi bez sumnje rezultiralo manjom razinom umora i povećanom koncentracijom, a i kvaliteta obavljanja poslovnih zadaća bila bi viša", smatra Hamid.

(Hina)

