

EGYPTOLOŽKA RENATA LANDGRÁFOVÁ: JAK SE ČTE V KNIZE MRTVÝCH

červenec 2014

PSYCHOLOGIE | DNES

Hrozí nám
**digitální
demence?**

Čím **láká**
bulvár?

Ayahuasca:
droga, která léčí
závislosti

Matky
na inzerát

Psychologie
na talíři

Ovlivňuje jídlo naše myšlení?

ISSN 1212-9607



9 4771212196000



Psychologie na talíři

Ve vzteku a radosti jíme mnohem více než při strachu a smutku. Při hněvu jíme rychle a bezmyšlenkovitě, zatímco při pozitivních emocích si vybíráme spíše potravu, jež potěší naše smysly. Množství snědeného jídla mimoděk „sladujeme“ s ostatními stolovnicí a leccos o nás napoví i naše jídelní rituály.

Bezinky na povzbuzení, čekanka a hlávkový salát jako sedativa, jablka, hovězí a vejce coby erotické stimulanty. To je jen pár příkladů ze středověkých kuchařek dokládajících, že působení jídla na náladu bylo blízké už našim předkům. Ostatně dodnes se vracíme k výroku Hippokrata (460–377 př. n. l.), otce moderní medicíny: „Nechť je tvé jídlo tvým lékem a tvůj lék nechť je tvým jídlem“. V posledních desetiletích se objevují stovky studií na zvířatech i lidech potvrzující schopnost jídla měnit struktury našich mozků, a tedy i naši psychiku. Závěry studií doporučují pravidelnou konzumaci potravin vyživujících mozkové neurotransmitery, a tak si, minimálně dočasně, zlepšit náladu i výkon.

Tak například pro „ranní ptáčata“, pro ty, kteří se cítí nejproduktivnější během dopoledne, je velice důležitý výběr odpoledního a večerního jídla, zatímco „noční sovy“ by měly dávat větší důraz na snídani, aby tak zvýšily množství energie v první půlce dne. Jestliže jste tedy spíše večerní typ a vynecháte snídani, váš výkon bude ve dne spíše nižší, naproti tomu pokud si dáte velkou snídani bohatou na bílkoviny, můžete navýšit vitalitu, ale i trochu zhoršit pozornost.

Serotoninová teorie

Serotonin je důležitý neurotransmitter, látka přenášející vzruchy v mozku, který mozek produkuje z tryptofanu. (Ten je obsažen například ve švestkách, banánech, ananasech, špenátu a vejcích.) Serotonin ovlivňuje regulaci

Dále k tématu

Jaký jste typ jedlíka?
(Kateřina Mallová)

Ňadra paní nadlesní
a tajemství šéfkuchaře (dak)





Znáte svoje EatQ?

Nárůst obezity a s ní souvisejících kardiovaskulárních onemocnění a diabetu děsí zdravotníky i ekonomy západního světa. A tak vznikají kampaně na podporu zdravého stravování a životního stylu a přibývá i konceptů, jak ke kýženým hodnotám dospět. Jeden z nich nabízí americká psycholožka Susan Albersová – koncept emocionálně inteligentního jedlíka, tedy člověka disponujícího vysokým EatQ (což je jakýsi koktejl racionálních i emocionálních kompetencí, které nám pomáhají ke zdravému stravování).

Jak takový emocionálně inteligentní jedlík vypadá?

- Dokáže vnímat pocit hladu i nasycení.
- Věnuje pozornost tomu, jak a proč jí.
- Je si vědomý impulzivních mechanismů souvisejících s jídlem, které nám přinášejí uspokojení.
- Všimá si, jaký vliv na to, kolik toho sníme, má sociální kontext (kde, s kým a jak jíme).
- Je si vědomý toho, jaké emoce ovlivňují naše rozhodování a jakým způsobem.
- Dokáže pracovat a fungovat pod určitým tlakem, aniž by propadal zajídání stresu.
- Při jídle se víc řídí vnitřní motivací, nenechává se tolik unést vnějšími podněty.

Emocionálně inteligentní jedlík si tedy podle Susan Albersové dokáže bez problémů vybírat zdravé potraviny, umí si pokrm vychutnat, aniž by se přejedl, a neřeší jídelm své emocionální problémy. „Neurochemické děje v organismu spojené s tím, že jsme schopni mluvit o svých pocitech, jsou klíčem ke zdravějšímu stravování a štíhlé linii,“ tvrdí psycholožka.

(dak)

Zdroj: Are you an Emotionally Intelligent Eater? V *Psychology today* publikováno 7. 10. 2013

spánku, apetit a sebeovládání a jeho zvýšené množství způsobuje zlepšení nálady. Neurovědec Richard Wurtman, působil na Massachusetts Institute of Technology (MIT), a mikrobioložka Judith Wurtmanová, která pracovala jako výzkumnice při klinickém výzkumném centru MIT, v roce 1980 vytvořili teorii, podle níž strava bohatá na sacharidy dokáže zmírnit depresi, zlepšit náladu a zároveň léčit obezitu nebo premenstruační syndrom. Zvýšením množství sacharidů ve stravě se zvýší hladina serotoninu, a naopak konzumací bílkovin se spíše snižuje.

Nejlepším zdrojem sacharidů je rýže, která jich obsahuje okolo 80–88 gramů na 100 gramů. Výborným zdrojem jsou také ovesné vločky a celozrnné obiloviny obecně, v ovoci se zase objevují ve formě glukózy.

V množství studií snadno najdeme ty, jejichž výsledky korigují závěry jiných nebo jsou s nimi v určitém ohledu v rozporu. V jedné studii zveřejněné v *New Scientist* byly 184 účastníkům podávány potraviny bohaté buď

na sacharidy, nebo na bílkoviny a po třech hodinách se začala měřit nálada a výkon probandů, a to se zajímavými výsledky: ženy konzumující sacharidová jídla se (poněkud v rozporu se serotoninovou teorií) cítily unavenější, zatímco muži se po nich cítili klidnější.

Pokud mluvíme o sacharidech, často se nám jako první nevybaví obiloviny či brambory, ale sladké, ve vodě rozpustné cukry. Zdá se, že chuť na sladké je nám vrozená. Například už na mimice novorozenců lze rozpoznat slastný výraz při podání cukru a negativní při ochutnání hořčiny. V přírodě byl totiž cukru vždy spíše nedostatek, nacházel se především v ovoci a lesních plodech, které rostly jen několik měsíců v roce. Tento nedostatek cukru máme v genech zapsán, a tak nás tělo přímo vybízí, abychom vždy využili příležitosti sníst něco sladkého.

Příroda ale nepočítala s moderní výrobou cukru, a tak se nacházíme v situaci, kdy ho naše těla chtějí co nejvíce, přestože už ho máme, kolik si zameleme. Tak se stal cukr největším spouštěčem obezity na světě, navíc má negativní efekt na koncentraci a zvyšuje napětí. Když na střední škole pro „problémové“ děti v Appletonu v USA zakázali všechna jídla obsahující bílý cukr a začali vařit zdravé, nesmažené a pestré jídlo připravované vždy z čerstvých surovin, už po několika měsících se dostavily výsledky: výkony dětí se zlepšily až o čtyřicet procent a výrazně lepší bylo i jejich chování.

Jídlo a nálada

Ve vzteku a radosti jíme mnohem více než při strachu a smutku, při hněvu jíme rychle a bezmyšlenkovitě. Další ze studií zasvěcených stravování potvrdila, že během smutku volíme spíše méně zdravá jídla. Účastníci výzkumu byli rozděleni do dvou skupin, jedné byl promítán veselý film a druhé smutný. Obě skupiny měly k dispozici hrozny a máslový popcorn. Diváci sledující veselý film jedli mnohem více hroznů, zatímco ti, kteří sledovali smutný film, konzumovali převážně mastný popcorn.

Silný efekt na změnu nálady má čokoláda. Napomáhá tvorbě endorfinů, odstraňuje napětí a mnoho jedinců se automaticky pustí do její konzumace ihned po negativním zážitku. Někteří se také sami nazývají „čokoloholici“. Čokoláda totiž obsahuje mnoho potencionálně psychoaktivních látek, které stimulují mozek podobně jako konopí, byť jsou v ní zastoupeny v mnohem menším množství.

V roce 1994 provedli vědci Michener a Rozin z univerzity v Pensylvánii zajímavý experiment. Poté, co u probandů vzbudili chuť na čokoládu, podali jim jeden ze tří druhů – mléčnou čokoládu, bílou čokoládu a kuličky kakaového prášku. Pokud jsou látky, které způsobují chuť, v kakau, tak jedině čokoláda s obsahem kakaa a kakaový prášek by ji měly uspokojit. Bílá čokoláda opravdu neúčinkovala, ale překvapivě ani kakaový prášek neměl požadovaný efekt, pouze chuť čokolády obsahující kakao, cukr a další ingredience dokázala uspokojit a vyvolat pozitivní emoce.

Už pouhé pomyšlení na jídlo dokáže měnit naše emoce. Představa oblíbeného jídla nám dokáže zlepšit náladu. Lidé, kteří drží redukční dietu, se často v představách zaobírají tím, co si dají, „až zase budou moct“. Podobné myšlenky a hovory na téma oblíbené jídlo za-

znamenal i Viktor Emmanuel Frankl mezi židovskými spoluvězni v knize vzpomínek A přeče říci životu ano s podtitulem Psycholog prožívá koncentrační tábor.

Strava funguje i jako placebo. Osoba, která věří v povzbuzující účinky kávy, je po jejím požití ještě mnohem více povzbuzena než ta, která na její účinky nevěří. Kofein, který konzumujeme především v kávě, má skutečně stimulační efekt, zlepšuje bdělost, ostrážitost a reakční čas, často ale také zvyšuje nervozitu. Kávy se na světě spotřebuje okolo 120 000 tun ročně, a kofein je tak nejpoužívanější droga na světě. Blokuje receptor adenosin a dokáže odstranit i bolest hlavy, ospalost a únavu. U pravidelných uživatelů kávy může ale po vysazení dojít na abstinenci příznaky. Volba jestli kávu pít, nebo ne, je individuální: pokud se vám ráno špatně vstává, tak může být pozitivním způsobem nabuzení, pokud ale patříte k lidem se sklonem k depresím, kávě se raději vyhněte.

Co se děje u stolu

Jak naše vlastní jedení ovlivňuje společnost u stolu? Přibereme, pokud pravidelně obědváme s kolegy při těle, zatímco stolování se štíhlými nám pomáhá hubnout? Britští vědci hledali odpověď přezkoumáváním patnácti experimentálních studií stravovacích návyků. Jejich metaanalýza, publikovaná v Journal of Academy of Nutrition and Dietetics, prozradila následující: pokud si ostatní vybírají nízkokalorické potraviny, je větší pravděpodobnost, že si je vybereme také. Stejně to ovšem funguje i v případě, že si naši spolustolovníci vybírají jídla kaloricky bohatá. Mnohdy si přitom ovlivnění skupinovými normami ani neuvědomujeme. (Některé z výzkumů sledovaly i chování lidí během prázdninového stolování v hotelových resortech. Takže si dejte pozor na to, kdo stojí ve frontě k bufetovému stolu před vámi – opravdu si chcete na vlastní talíř naložit „jeho“ porci?)

Ztotožnění se s určitou sociální skupinou se silně projevuje při jídle. Dokonce prý stačí jen vědět, že členové sociální skupiny, k níž náležíme nebo bychom k ní chtěli patřit, jedí víc – a hned zvětšíme vlastní porci. A naopak. „Považuje-li komunita zdravé stravování za důležité, osoba, zejména pokud je závislá na hodnocení druhých, bude pravděpodobně také jíst zdravě, aby zůstala v souladu s hodnotami své nejbližší skupiny, a zachovala si tak sociální identitu,“ říká vedoucí výzkumu Eric Robinson z University of Liverpool.

Rodinná večeře

Mechanismy sociální identifikace a přejímání skupinových jídelních norem fungují naplno i v rodinách. V nich v naprosté většině případů pramení také všechny patologické formy vztahu k jídlu, od přejídání po ty, které spadají do diagnostické skupiny poruch příjmu potravy. Není divu, že ani rodinné jídelní chování neuniklo pozornosti výzkumníků. Podle Barbary Fieseové, specialistky z oblastí rodinných studií na University of Illinois, hraje společné rodinné stolování při formování osobnosti a životního stylu dítěte mnohem větší funkci, než si obvykle uvědomujeme. Společně

s vědkyní Amber Hammonsovou prostudovala 17 nových výzkumů zahrnujících stravovací návyky 182 tisíc dětí a dospívajících. A výsledek? Ideální je samozřejmě funkční rodina s přiměřeně empatickými rodiči, která se schází společně u jídla minimálně pětkrát týdně. „Takové rodiny mají pravděpodobněji lepší vzájemné vztahy a jsou spolu ve větším kontaktu, což vytváří nevědomě atmosféru, která může podpořit vůli dospívajících dětí hovořit o problémech, které prožívají,“ konstatuje autorka ve studii publikované v časopise Pediatrics.

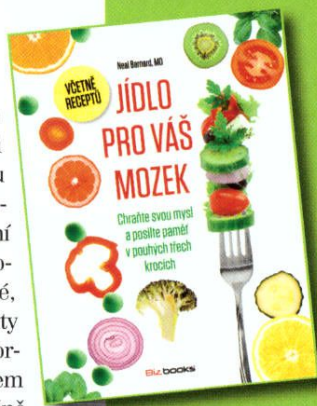
Pokud si ostatní vybírají nízkokalorické potraviny, je větší pravděpodobnost, že si je vybereme také. Stejně to ovšem funguje i v případě, že si naši spolustolovníci vybírají jídla kaloricky bohatá.

„Pokud rodinné stolování není něčím vyloženě vynuceným, pokud rodiče při večeři absolutně neřídí konverzaci a pokud děti mohou také přispět a mají pocit, že jsou brány vážně, vítají taková rodinná setkání i v dospívání,“ upozorňuje Fieseová. Je-li ovšem rituál rodinného stolování spojený s výsledkem ohledně školních výsledků a probíráním výchovných prohrůšků, není se co divit, že teenageři jsou svými aktivitami natolik zaneprázdněni, že rodinné večeře raději nestíhají.

Společná setkání u stolu tedy rozhodně nejsou univerzálním lékem na psychickou pohodu. Příliš kritičtí a autoritativní rodiče a destruktivní forma rodinné komunikace přispívají k neuspořádaným stravovacím návykům potomků (včetně rozvoje poruch příjmu potravy), v rodinách, kde je automatickou kulisou jídla zapnutá televize, se zase prokazuje větší tendence k nárůstu nadváhy u dospělých i u dětí. Nicméně možná že prázdninová pohoda by mohla být tím správným obdobím k testování příjemných společných jídelních rituálů...

Roman Frajt, Šárka Kubcová, Daniela Kramulová

Soutěž o knihu Jídlo pro váš mozek



Zapomněli jste jméno? Nemůžete si vzpomenout na slovo, které dobře znáte? Problémy s pamětí, jakoby zpomalené myšlení a další kognitivní potíže postihují velkou spoustu lidí. Špatná paměť ale není součástí života, s níž se musíte smířit. Autor knihy Jídlo pro váš mozek vám nabízí tři jednoduché kroky k ochraně mozku. Můžete ji získat zdarma v naší soutěži. Stačí odpovědět na soutěžní otázku do 15. 8. 2014 na adresu psychologie@portal.cz. Ze správných odpovědí vylosujeme tři výherce, kteří získají knihu Neala Barnarda Jídlo pro Váš mozek z nakladatelství Albatros Media.

Autor knihy Jídlo pro váš mozek Neal Barnard je:

- Britský publicista a spisovatel
- Americký lékař a nutriční odborník
- Australský léčitel, specialista na přírodní medicínu