

Spis treści

| | |
|--|----|
| Wstęp | 9 |
| Rozdział I | |
| Stan obniżonego nastroju – dlaczego i w jaki sposób się objawia | 13 |
| 1. Nastrój i emocje a zdrowie fizyczne | 13 |
| Podstawowe kryteria różnicujące nastrój i emocje | 15 |
| 2. Rodzaje nastroju | 17 |
| Nastrój obniżony | 18 |
| Depresja | 21 |
| 3. Aktywne strategie poprawy nastroju | 29 |
| 4. Mózg a nastrój | 29 |
| 5. Neurotransmitery i ich źródła w pożywieniu | 32 |
| Acetylocholina | 33 |
| Noradrenalina | 33 |
| L-tyrozyna | 33 |
| Dopamina. | 34 |
| Serotonina | 35 |
| GABA | 37 |
| Tlenek azotu | 38 |
| DMAE. | 38 |

| | |
|--|----|
| Rozdział II | |
| Dieta a nastrój, czyli psychodietetyka w praktyce | 41 |
| 1. Żywność funkcjonalna | 42 |
| 2. Składniki żywności – chemia radości i chemia smutku | 43 |
| 2.1 Witaminy z grupy B a funkcje systemu nerwowego i mózgu | 44 |
| Neurotransmitery a witaminy z grupy B | 44 |
| Witamina B1 | 44 |
| Witamina B2 | 45 |
| Witamina B3 | 46 |
| Witamina B6 | 48 |
| Cholina | 48 |
| Witamina B12 | 50 |
| Kwas foliowy | 51 |
| 2.2. Składniki mineralne a praca komórek nerwowych | 53 |
| Wapń | 53 |
| Magnez | 54 |
| Potas | 56 |
| Żelazo | 56 |
| Cynk | 58 |
| Jod | 58 |
| Selen | 59 |
| Mangan | 60 |
| 2.3. Inne składniki pokarmowe i witaminy | 61 |
| Glukoza | 61 |
| Kwasy omega-3 | 62 |
| Witaminy przeciwutleniające – silne antyoksydanty | 63 |
| Witamina C | 64 |
| Witamina E | 64 |
| Witamina D | 65 |
| Substancje psychoaktywne | 67 |
| Wybrane składniki żywności wpływające na poprawę samopoczucia | 68 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| Kawa i herbata | 68 |
| Alkohol | 69 |
| Czekolada | 70 |
| Owoce | 71 |
| Napoje energetyzujące | 71 |
| Przetwory mleczne | 72 |
| Warzywa, przyprawy, zioła | 72 |
| Ryby i owoce morza | 74 |
| Afrodyzjaki | 74 |

Rozdział III

| | |
|--|----|
| Zasady dietoterapii, czyli jak aktywnie wpływać na własne zdrowie i samopoczucie | 75 |
| 1. Dobre praktyki | 75 |
| Pokarmy a nastrój – ważne uwagi | 75 |
| Pożywienie ma znaczenie | 77 |
| Dieta na dobry nastrój przez cały dzień | 78 |
| 2. Sprawdzone przepisy | 82 |
| Sprawdzone koktajle dla zdrowia mózgu | 82 |
| Śniadanie lub kolacje dla zdrowia mózgu | 83 |
| Śniadanie dla zdrowia mózgu i kreatywności | 83 |
| Sałatka na dobry nastrój | 84 |
| Koktajl szczęścia | 85 |
| Obiad optymisty | 86 |
| Deser na zdrowie | 87 |
| Obiad myśliciela | 88 |
| Lodowa koncentracja | 89 |
| Mus czekoladowy relaksujący | 89 |
| Sałatka mistrzów | 90 |
| Pralinki-endorfinki | 91 |
| Warto wiedzieć na zakończenie | 92 |
| Źródła | 95 |

