

Näringsämnen som behövs för att bilda serotonin, dopamin och noradrenalin

En sak vi kan göra för att optimera halterna av dessa signalsubstanser/neurohormoner är att se till att kroppen har resurser i form av ämnen som behövs för att producera dem.

Det som behövs för att bilda serotonin:

Vitamin B3 och B6

Mineralerna Selen, Zink, Magnesium och Järn

Aminosyran Tryptofan

B-vitaminerna i fråga är ganska lätta att få i sig så länge man äter varierad kost, gärna sådan som är rik på B-vitaminer. Om man konsumerar mycket vitt socker (raffinerat socker) så behöver man dock vara extra noga med B-vitaminerna eftersom det går åt mycket av B-vitaminerna (inte minst B3) när man metaboliserar vitt socker. Skulle man istället äta råsocker så finns dessa B-vitaminer i den bruna delen av sockerröret, men det här med att isolera vissa delar av en råvara skapar alltid obalans på sikt.

Mineralerna då?

Selen har vi kanske svårast och få i oss med tanke på att vår jord (i Norden) är ganska utarmad på selen så där får vi vara noga. I Storbritannien är det så gott som slut med selen i jorden.

Zink och magnesium får man ofta i sig tillräckligt av genom att äta nötter, fröer, grönsaker och rotfrukter.

Järnbrist är ganska vanligt, särskild vad gäller kvinnor i fertil ålder. Att äta mer järnrika råvaror är ofta på sin plats om man vill optimera kroppens förmåga att bilda serotonin.

Aminosyror är olika delar av ett protein. Olika råvaror har olika aminosyraprofiler.

Aminosyran tryptofan är egentligen lätt att få i sig. Tryptofan finns i någon mängd i många proteinhaltiga råvaror.

Hotet är egentligen att det får konkurrera med andra aminosyror i födan vi äter varav en del t.o.m fungerar som antagonister till tryptofan.

Därför bör vi, om vi vill försäkra oss om att få tillräckliga mängder, se till att äta sådant som är extra rikt på tryptofan.

Livsmedel som innehåller nämnvärda mängder tryptofan:

Bananer

Ananas

Avokado

Kakao

Fikon

Plommon

Spannmålsprodukter överlag men främst havre

Tomater (innehåller även lyckopen som också är bra för humöret)

Cashewnötter

Valnötter

Näringsämnen som behövs för att bilda dopamin och noradrenalin

Noradrenalin bildas ur dopamin varför produktion av dopamin är främjar även halterna av noradrenalin.

Vitaminer som går åt är D-vitamin och igen B-vitaminer (B6 och B12 i detta fall)

Mineralerna är delvis samma som för serotonin: Magnesium och Järn .

Aminosyran som krävs är Tyrosin vilket vi också kan bilda om vi får i oss fenylalanin

Detta finns det nämnvärda mängder av i:

Avokado

Baljväxter (Särskilt Sojaböner och Limaböner)

Nötter (Särskilt Valnötter och jordnötter)

Frön (Särskilt pumpafrön)

För att tillgodogöra sig aminosyror bra krävs kolhydrater!

För att tillgodogöra sig dessa aminosyror (och även andra) krävs kolhydrater.

Bla därför är et lätt att bli sötsugen då man behöver dessa aminosyror och/eller är deppig eller trött.

Välj då gärna långsamma kolhydrater (grönsaker, frukt hel säd osv) som ger din vitaminer och mineraler istället för snabba kolhydrater (vitt socker eller vitt mjöl).

Hjärnan vet att det snabbaste (och ibland mest bekanta) är snabba kolhydrater men att för ofta välja "akut-lösningen" kostar på i längden.