

Jak się odżywiać, żeby poprawić pracę mózgu

To co jesz, wpływa nie tylko na pracę serca, wątroby czy nerek, ale także na funkcjonowanie Twojego mózgu. Odpowiednio dobrane składniki diety pomogą Ci poprawić koncentrację i pamięć, a także wspomogą ochronę przed procesami starzenia i demencji.

Mózg to jeden z najważniejszych organów naszego organizmu. Od jego sprawności zależy zdolność koncentracji i zapamiętywania, ale również właściwa praca pozostałych narządów, nasze samopoczucie i kształtowanie relacji.

Zdrowe białka, tłuszcze i węglowodany

Aby Twój mózg prawidłowo pracował, konieczna jest zbilansowana i urozmaicona dieta. **Powinny się w niej znaleźć w odpowiednich ilościach wszystkie niezbędne do jego pracy składniki** odżywcze. Są to pełnowartościowe białka, węglowodany złożone oraz nienasycone tłuszcze wysokiej jakości.

Węglowodany

Podstawowym paliwem dla komórek układu nerwowego jest glukoza. Dlatego najcenniejsze dla pracy mózgu będą węglowodany złożone, które dłużej się wchłaniają, stopniowo uwalniając glukozę. Znajdziesz je w pełnoziarnistych produktach zbożowych:

- pieczywo żytnie
- ryż brązowy
- kasze
- makaron pełnoziarnisty
- płatki owsiane.

Białka

Rolą białka w diecie jest m.in. zapewnienie właściwej komunikacji pomiędzy neuronami (komórkami nerwowymi). Odpowiadają za to aminokwasy, z których składają się białka. Dlatego w codziennej diecie uwzględnij:

- chude produkty mleczne
- ryby
- jajka
- chude mięso.

Istotną rolę odgrywa też białko roślinne obecne w nasionach roślin strączkowych, takich jak soczewica, ciecierzycy, groszek, czy fasola.

Tłuszcze

Kwasy tłuszczowe omega-3, a zwłaszcza kwas dokozaheksaenowy (DHA), odpowiadają za komunikację pomiędzy neuronami, ale także za funkcje poznawcze, zdolność koncentracji i zapamiętywania. Spowalniają również procesy starzenia się mózgu poprzez zwalczanie szkodliwych dla zdrowia wolnych rodników, nasilających stan zapalny w organizmie. Do swojej diety włączaj:

- ryby (głównie morskie takie jak łosoś, śledź)
 - owoce morza
 - olej lniany
 - siemię lniane
 - orzechy (szczególnie orzechy włoskie).
-

Żywność do zadań specjalnych

Komponując swój codzienny jadłospis, koniecznie pamiętaj o naturalnych produktach, które zawierają szczególnie dużo cennych dla zdrowia składników, tzw. superfoods. Stanowią one alternatywę dla niezdrowej, wysoko przetworzonej żywności. Superfoods mają w swoim składzie witaminy i składniki odżywcze, które korzystnie wpływają na naszą pamięć oraz koncentrację. Regularne włączanie **ich** do posiłków może poprawić sprawność układu nerwowego, również u osób starszych.

Superfoods, które korzystnie wpływają na pracę mózgu, zawierają:

Antyoksydanty

Wpływają na zmniejszanie stanu zapalnego w organizmie, który, jeśli się długo utrzymuje, może pogorszać funkcje poznawcze takie jak zapamiętywanie czy uczenie się. Największą grupą antyoksydantów są polifenole. Znajdziesz je przede wszystkim w owocach jagodowych, a także kolorowych warzywach, pełnoziarnistych produktach zbożowych i gorzkiej czekoladzie. Polifenole, które są szczególnie ważne to:

- resweratrol, obecny w czerwonych winogronach i jagodach
- galusan epigallocatechiny, którego głównym źródłem jest zielona herbata
- kurkumina, obecna w kurkumie dodawanej do dań w formie przyprawy.

Witaminy z grupy B

Znane są ze swoich właściwości wspierających układ nerwowy. Ogromne znaczenie dla pracy mózgu mają witaminy B6 i B12, a także cholina i kwas foliowy. Gdzie szukać **ich** źródła?

- **Witamina B6** znajduje się w rybach, mięsie drobiowym i wieprzowym, pełnoziarnistych produktach zbożowych, orzechach, nasionach roślin strączkowych.
- **Witamina B12** występuje w produktach mlecznych, jajach, mięsie, rybach i owocach morza.
- **Cholina** to składnik orzechów, jaj, nasion roślin strączkowych i ryb.
- **Foliany** są w składzie zielonych warzyw liściastych, nasion roślin strączkowych, jaj.

Żelazo

Wspomaga prawidłowe dotlenienie mózgu i kształtuje prawidłowy rozwój układu nerwowego u dzieci. Jego głównym źródłem są:

- podroby
- mięso
- ryby
- jaja.

Magnez

To jeden ze składników mineralnych najsilniej kojarzony z funkcjonowaniem układu nerwowego. Jego niedobór może prowadzić do nadpobudliwości, zaburzeń nastroju, pogorszenia pamięci i koncentracji, bólu mięśni i przewlekłego zmęczenia. Magnez znajdziesz w:

- kakao
- orzechach
- pełnoziarnistych produktach zbożowych.

Miedź

Odpowiada za sprawny przekaz impulsów nerwowych i funkcje poznawcze. Jej źródłem w diecie są:

- orzechy
- owoce morza
- wątróbka
- pełnoziarniste produkty zbożowe.

Te produkty, mogą źle wpływać na pracę mózgu

Nieprawidłowo skomponowany jadłospis też może negatywnie wpłynąć na kondycję mózgu. , Jeśli chcesz cieszyć się przez

długie lata dobrą pamięcią, koncentracją i być w dobrym nastroju, najlepiej ograniczaj:

- słodyczne
- słodzone napoje
- żywność typu fast-food
- żywność wysoko przetworzoną
- produkty bogate w tłuszcze nasycone (tłuste produkty mięsne, tłuste produkty mleczne, masło).

Zdrowa dla mózgu Dieta DASH

Spośród różnych rodzajów diet wspierających pracę układu nerwowego, szczególnie korzystny dla pracy mózgu jest model diety DASH. Dzięki temu, że jest ona bogata w cenne składniki mineralne i witaminy, wspomaga obniżenie ciśnienia i stężenia glukozy we krwi. Może także zapobiegać chorobie Alzheimera, w której postępuje uszkodzenie komórek nerwowych.

Główne założenia diety DASH:

- ograniczenie produktów bogatych w cukier
- zmniejszenie ilości sodu w diecie poprzez unikanie dosalania dań i spożywania słonych przekąsek oraz żywności wysoko przetworzonej
- zwiększenie spożycia świeżych warzyw i owoców
- ograniczenie źródeł cholesterolu – tłustych mięs, produktów mięsnych, tłustego nabiału
- zamiana jasnych produktów zbożowych na pełnoziarniste produkty zbożowe
- zwiększenie spożycia produktów bogatych w zdrowe tłuszcze – olejów roślinnych (tj. rzepakowy, oliwa z oliwek), orzechów i nasion.

Materiał pochodzi ze strony: diety.nfz.gov.pl