Mózg lubi zdrową dietę

Data aktualizacji
2024-12-04

Stres, szybkie tempo życia, brak snu i nieodpowiednia dieta to tylko niektóre z czynników, które mogą negatywnie wpływać na Twoje samopoczucie i funkcjonowanie mózgu. Od jego sprawności zależy Twoja zdolność koncentracji i zapamiętywania, kształtowanie relacji, ale również funkcjonowanie całego organizmu. Dieta złożona z odpowiednich składników odżywczych może poprawić wydajność mózgu i zmniejszać ryzyko chorób neurodegeneracyjnych.

Zwróć uwagę na makroskładniki

Najlepsza dieta dla mózgu powinna być zbilansowana, różnorodna i składać się z produktów niskoprzetworzonych. Planując posiłki, zwróć uwagę na zawartość makroskładników, czyli pełnowartościowych białek, nienasyconych tłuszczów i węglowodanów złożonych. Pełnią one funkcje budulcowe, regulacyjne oraz dostarczają energię do przebiegu wszystkich procesów życiowych.

Białka

Sprzyjają poprawie funkcji pamięci i koncentracji. Zapewniają właściwą komunikację między komórkami nerwowymi, za co odpowiadają aminokwasy, z których składają się białka. Dlatego w codziennej diecie uwzględnij:

- chude produkty mleczne
- ryby
- jaja
- chude mięso.

Istotną rolę odgrywa też białko roślinne obecne w nasionach roślin strączkowych, takich jak:

- soczewica
- ciecierzyca
- groszek
- fasola.

Tłuszcze

Kwasy tłuszczowe omega-3 pomagają w utrzymaniu elastyczności błon komórkowych i wpływają pozytywnie na zdolność myślenia, koncentracji i zapamiętywania, a także zapobiegają stanom zapalnym. Spowalniają procesy starzenia się mózgu poprzez zwalczanie szkodliwych dla zdrowia wolnych rodników, nasilających stan zapalny w organizmie. By usprawnić pracę mózgu, do swojej diety włączaj:

- ryby (głównie morskie takie jak łosoś, śledź)
- owoce morza
- olej lniany

- siemię lniane
- orzechy (szczególnie orzechy włoskie).

Węglowodany

Glukoza jest podstawowym paliwem dla komórek układu nerwowego. Najcenniejsze dla pracy mózgu są węglowodany złożone, które dłużej się wchłaniają, stopniowo uwalniając glukozę. Znajdziesz je w pełnoziarnistych produktach zbożowych, takich jak:

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

> **Ważne! Dla zdrowia mózgu ważna jest też regularna aktywność fizyczna, która przyczynia się do poprawy krążenia i zwiększa dotlenienie mózgu.**

Superbohaterowie Twojej diety

Podstawą każdej zdrowej diety powinny być produkty jak najmniej przetworzone i pełnowartościowe. Wśród nich są tzw. superfoods. Tak potocznie określa się jedzenie, które charakteryzuje się wysoką zawartością różnorodnych i cennych składników odżywczych w małej masie produktu. Szczególnie ważne dla układu nerwowego superfoods to m.in.:

- owoce jagodowe
- kolorowe warzywa
- zielone warzywa liściaste
- pełnoziarniste produkty zbożowe
- orzechy
- gorzka czekolada
- czerwone winogrona
- zielona herbata
- kurkuma
- ryby i owoce morza
- orzechy
- nasiona roślin strączkowych.

Co źle wpływa na pracę mózgu?

Najgorsza możliwa dieta dla mózgu składa się głównie z produktów wysokoprzetworzonych, bogatych w utwardzany tłuszcz, konserwanty i cukry proste.

Jeśli chcesz cieszyć się przez długie lata dobrą pamięcią, koncentracją i być w dobrym nastroju, najlepiej ograniczaj:

- słodycze
- słodzone napoje

- żywność typu fast-food
- żywność wysokoprzetworzoną
- 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, która wspomaga obniżenie ciśnienia i stężenia glukozy we krwi, a także może zapobiegać chorobie Alzheimera. Wiele pomysłów na proste i szybkie dania znajdziesz na

stronie Diety NFZ.

Główne założenia diety DASH:

- ograniczenie produktów bogatych w cukier
- zmniejszenie ilości sodu w diecie poprzez unikanie dosalania dań i spożywania słonych przekąsek oraz żywności wysokoprzetworzonej
- 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.

Przeczytaj także

To może być demencja

Znasz seniora, który nagle zmienił swoje zachowanie, zadaje ciągle te same pytania lub gubi się w dobrze znanej okolicy? Sprawdź, czy to demencja

Dlaczego warto pić wodę?

60 proc. Twojego ciała składa się z wody. Czy wiesz, co należy pić i ile wody potrzebuje codziennie Twój organizm?

Kiedy jedzenie może szkodzić

Zdrowa dieta składa się w z różnorodnych zbilansowanych składników. Warto wiedzieć, co może szkodzić w nadmiernej ilości i jakich substancji trzeba unikać