



## Mózg lubi zdrową dietę

**Zastanawiasz się, jak usprawnić pracę mózgu? Pomoże Ci w tym odpowiednia dieta. Poprawi koncentrację i zdolność zapamiętywania, a także ochroni Twój mózg przed procesami starzenia i demencji**

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
- ciecierzycza
- 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 utwardzony tłuszcz, konserwanty i cukry proste.

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

- słodkie
- 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

Spśród 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