Jak dietą zadbać o nasz mózg

data aktualizacji: 2019.02.06 autor:

Naszym ekspertem jest Katarzyna Zawadzka, psycholog, psychoterapeuta z Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Skierniewicach.

Nadchodząca jesień dla wielu osób jest zwiastunem gorszego samopoczucia, braku motywacji i ogólnego zniechęcenia. Warto w tym czasie szczególnie zadbać o kondycję psychiczną i fizyczną. Istnieje ścisły związek między naszym odżywianiem się a sprawnością umysłu – odpornością psychiczną, koncentracją czy pamięcią. Mózg dorosłej osoby, mimo, że stanowi zaledwie dwa procent masy ciała to zużywa ok. 20-25 procent zasobów energetycznych całego organizmu. Komórki

mózgowe potrzebują glukozy i tlenu, dlatego nieregularne jedzenie jest niekorzystne dla ich pracy. Najlepszym źródłem glukozy są węglowodany złożone, które długo uwalniają glukozę do krwiobiegu, zawarte są m. in. w ziarnach zbóż, kaszy lub roślinach fasolowych. Do zwiększenia koncentracji i pamięci pomocne są lecytyna (soja, kiełki pszenicy) oraz kwasy tłuszczowe typu Omega 3, które w dużych ilościach znajdują się w oleju lnianym, rybach morskich czy w orzechach włoskich. W tych ostatnich zawarte są także ważne minerały jak magnez, cynk i żelazo. Niezbędne do syntezy neuroprzekaźników, chroniących przed depresją są witaminy z grupy B – dużą ich zawartość można znaleźć w kaszy gryczanej, jogurcie naturalnym, awokado lub w roślinach strączkowych. Obok witamin B, znaczący jest kwas foliowy, który zwiększa produkcję krwinek czerwonych. Ponadto, aby mózg mógł długo zachować młodość należy spożywać dużo owoców – truskawek, jagód, malin, cytrusów oraz warzyw kapustnych, pomidorów i ziemniaków. Zawarte w nich witaminy blokują wydzielanie wolnych rodników i zwalniają procesy starzenia. Myśląc o lepszej efektywności naszego umysłu warto wprowadzić stały rytm dnia, regularny sen i ćwiczenia fizyczne, unikać niepotrzebnych sytuacji stresowych. W przypadku młodych ludzi istotne jest ograniczenie korzystania z telefonu, gier komputerowych i różnych aplikacji internetowych. Należy też chronić się przed dymem tytoniowym i unikać alkoholu, który w dużych ilościach obniża poziom inteligencji. I na koniec jeszcze jedna rada: warto ograniczyć się do jednej porannej kawy w ciągu dnia. Kofeina szybko pobudza organizm, ale w rzeczywistości osłabia koncentrację.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/30682-jak-dieta-zadbac-o-nasz-mozg