

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

Wiemy, że właściwe żywienie pomaga nam przedłużyć życie w zdrowiu.

Jednak czy istnieje sposób odżywiania, który sprawi, że będziemy bardziej spostrzegawczy, łatwiej nam będzie pamiętać, a do tego pojawi się chęć do działania?

Sposób odżywiania jest jednym z tych czynników, które mają znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, w tym również układu nerwowego, czyli także mózgu!

Żywienie można wykorzystać, jako narzędzie do poprawy naszej wydajności oraz zdolności poznawczych. **Karmiąc odpowiednio mózg możemy wspomagać jego pracę, dzięki czemu poprawią się nasze zdolności intelektualne (zdolności zapamiętywania, przeciwdziałanie rozchwianiom nastroju, łatwiejsze koncentrowanie się oraz przeciwdziałanie zmęczeniu).**



CZEGO NIE LUBI MÓZG

Obecnie nasza dieta bogata jest w produkty wysoko przetworzone, żywność wygodną i fast foody. Te „zdobycze cywilizacji” są łatwo dostępne i dla wielu osób smaczne. To powoduje, że dieta współczesnego człowieka jest nieprawidłowo zbilansowana.

- Po pierwsze - **jest za bardzo kaloryczna**, jej wartość energetyczna znacznie przewyższa nasze potrzeby, co wiąże się z **rozwojem nadwagi a potem otyłości**.

Dane World Obesity mówią o ponad 39 % osób dorosłych z nadwagą i 19 % otyłych dorosłych Polaków. **Otyłość jest obecnie uznawana za czynnik ryzyka rozwoju schorzeń układu nerwowego. Dlaczego?**



Tkanka tłuszczowa to nie tylko magazyn energii.

Tkanka tłuszczowa, kiedy jest w nadmiarze wydziela szereg substancji, między innymi cytokiny prozapalne, takie same, jakie zidentyfikowano u cierpiących na depresję. Cytokiny te mogą mieć działanie obniżające nastrój, powodujące występowanie lęków, czy senność. Ponadto, otyłość idzie w parze z zaburzeniami metabolicznymi. I tak chociażby podwyższony poziom cholesterolu ogółem, czy niski poziom cholesterolu HDL, wysoki poziom cholesterolu LDL są zestrojone z chorobami neurodegeneracyjnymi, jak choroba Parkinsona, Alzheimer.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

- Po drugie – **Polska dieta jest zazwyczaj źle zbilansowana, rzadziej wybieramy produkty o wysokiej wartości odżywczej.** Nasza dieta - bogata w cukry, tłusta, przetworzona, a także nadmiar alkoholu promują postęp np. choroby Alzheimera.
- **Śmieciowe jedzenie, fast foody, słodczyce, słone przekąski, żywność gotowa, instant – kryją w sobie izomery trans kwasów tłuszczowych.** Powstają one m.in. w wyniku utwardzania tłuszczów roślinnych. Mogą występować w tłuszczu cukierniczym wykorzystywanym do robienia ciastek. Te izomery trans mają też swoją jasną stronę, bo zawierające je produkty są zwyczajnie smaczniejsze, np. bardziej kruche. Producenci lubią je stosować, ponieważ takie tłuszcze mają odpowiednią plastyczność i na przykład umożliwiają utrzymanie większej ilości powietrza w cieście surowym.

Natomiast badania epidemiologiczne jasno pokazują, że **duże ilości izomerów trans w diecie bardzo zwiększają ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia**, m.in. miażdżycy. Choroby krążenia to także gorsze ukrwienie mózgu, gorsze doprowadzanie do niego tlenu i składników odżywczych. To jest też większe ryzyko wystąpienia udaru, który z kolei zwiększa ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych.

Te kwasy występują w takich produktach jak wyroby ciastkarskie, a więc wszelkiego rodzaju ciastka, herbatniki, wafelki, pierniki, batony czekoladowe, chałwa, czekolady z nadzieniem, kostki bulionowe, zupy w proszku, margaryny i miksy do smarowania pieczywa i do pieczenia. Producent ukrył transy pod postacią tłuszczu „utwardzonego” lub „uwodornionego”



- **Preparaty z witaminami przyjmowane na własną rękę**

Na przykład witaminy antyoksydacyjne C, czy E. Wiemy, że są dla nas ważne. Chronią nas przed stresem oksydacyjnym, czyli przed wolnymi rodnikami.

Dlaczego wolne rodniki są dla nas złe?

Wolne rodniki są produkowane przez nasze organizmy zawsze. Jednak wielkość ich produkcji zależy od tego czy jesteśmy zdrowi, chorzy, zestresowani. Więcej rodników powstaje podczas gwałtownych wzrostów glukozy - na przykład w przebiegu niewyrównanej cukrzycy albo w stresowych sytuacjach. Nasze organizmy nie są wobec rodników bezbronne! Mamy mechanizmy obronne – systemy antyoksydacyjne. W ramach każdego z tych systemów ich składniki współdziałają ze sobą. Jakikolwiek zaburzenie tej równowagi, czy to



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

np. inaktywacja jednego z enzymów, czy to za duża/ za mała ilość jednej z witamin, powoduje osłabienie obrony antyoksydacyjnej organizmu. Prościej można by powiedzieć, że zestresowani ludzie szybciej się starzeją, częściej chorują na choroby serca, choroby neurodegeneracyjne.

Dlaczego nadmiar sztucznych witamin może być groźny?

Osoby przyjmujące zbyt duże dawki preparatów witaminowych także są narażone. W organizmie są całe szlaki metaboliczne wymagające obecności wielu składników i brak jednego może sprawić, że nie będzie żadnego pozytywnego efektu przyjmowania innego składnika w dużych ilościach, np. wspomnianej witaminy E, czy C. Co więcej, powstaje kolejny problem. Duże dawki witamin przyjmowane z suplementami w celu zmniejszenia ryzyka niektórych schorzeń, lub złagodzenia ich objawów mogą niestety mieć działanie odwrotne, czyli niekorzystnie wpływać na organizm i nawet czasami wpływać na zwiększenie umieralności. Witamina E w nadmiarze może wywoływać senność, uczucie zmęczenia, a C tworzy kamienie nerkowe. Witamina A w dużych dawkach zmienia się w prooksydant, powoduje że stajemy się drażliwi, ociężali, może zaburzać funkcjonowanie całego układu nerwowego, a ponadto spożywana w ciąży w nadmiarze może powodować deformację twarzy dziecka.

➤ Alkohol

Wiemy, że **alkohol truje nasz mózg – jest bowiem substancją neurotoksyczną.**

Zmniejsza wydajność funkcji psychomotorycznych, percepcji i uwagi.

Uszkadza komórki i tkanki, nie tylko u osób uzależnionych, ale też u osób, które okazjonalnie wypiją więcej lub okresowo nadużywają alkoholu. Przewlekłe nadużywanie alkoholu wpływa na zmianę osobowości, nastroju i zachowania. Zmiany w układzie nerwowym prowadzą do zaburzenia funkcji poznawczych, np.: zaburzeń myślenia abstrakcyjnego, zaburzeń pamięci, zaburzeń orientacji w czasie, przestrzeni. Dzieje się tak na skutek śmierci neuronów.

U osób długotrwale nadużywających alkoholu dochodzi także do niedoborów witamin niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowanie układu nerwowego – np. tiaminy, co tylko pogłębia uszkodzenia mózgu spowodowane alkoholem. Długotrwale niedobory tiaminy mogą skutkować np. psychozami.

Zbyt duże ilości alkoholu mogą prowadzić do tego, iż w organizmie będziemy mieć za mało serotoniny – hormonu szczęścia. Serotonina reguluje nam nastrój! Kiedy jest jej za mało, mogą pojawiać się lęki, uczucie niepokoju.

W obecności alkoholu, w naszym mózgu powstają duże ilości wolnych rodników. Jednak w mózgu układy antyoksydacyjne nie działają tak dobrze jak w innych tkankach. Z prostego powodu – w mózgu antyoksydantów jest mniej, więc i przeciwwaga antyoksydacyjna będzie mniejsza. Sprawia to, że układ nerwowy jest wyjątkowo podatny na atak rodników.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

DOBRE DLA MÓZGU

Wiemy już, co szkodzi mózgowi.

Co zatem jeść, aby zachować bystrość umysłu na długie lata i mieć dobre samopoczucie?

Czy to w ogóle możliwe?

Nie jesteśmy w stanie za pomocą diety uchronić się zupełnie przed wystąpieniem chorób neurodegeneracyjnych – Alzheimerem, Parkinsonem, bo dieta jest tylko jednym z czynników ryzyka. Natomiast możemy sprawić, że zmniejszy się ryzyko zachorowania lub że objawy pojawią się znacznie później. I jest to bardzo ważne! Jeśli objawy choroby wystąpią później, na przykład w wieku 60 lat, zamiast w wieku 40 lat – wówczas możemy dłużej o te 20 lat cieszyć się życiem bez różnych, często bardzo dokuczliwych dolegliwości!

Możemy wspomagać pracę układu nerwowego, aby łatwiej nas się można było skoncentrować i mieć lepszy nastrój.

Skupmy się zatem na chwilę na składnikach, które są kluczowe dla sprawnego funkcjonowania mózgu.

WITAMINY Z GRUPY B

B₁ tiamina

Dlaczego jest ważna

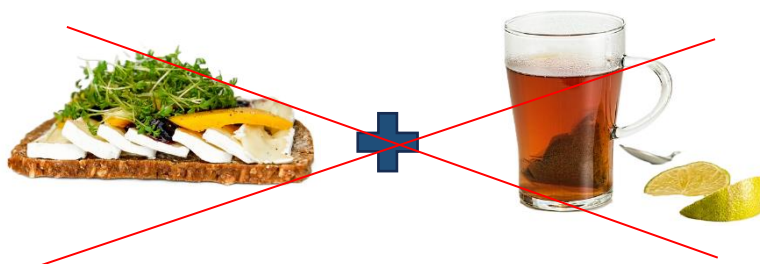
Jest ona niezbędna w procesach neurofizjologicznych, a kiedy mamy jej za mało w organizmie możemy odczuwać przewlekłe zmęczenie, drażliwość, pogorsza nam się nastrój, są problemy z koncentracją, bóle głowy.

Gdzie ją znajdziemy

Źródłem tej aminy są: drożdże, wątroba, produkty z pełnego ziarna, nasiona słonecznika, orzechy, pestki, otręby, zarodki, suche kiełbasy.

Czego nie lubi

Nie pijamy tych produktów herbatą, ani alkoholem, ponieważ w ich obecności tiamina wchłania się gorzej.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

B₃ niacyna

Dlaczego jest ważna

Nasze organizmy potrafią ją sobie same wytworzyć przy pomocy innych witamin z grupy B oraz tryptofanu – aminokwasu (cząsteczki białka), pochodzącej na przykład z produktów mlecznych. Jednakże ta synteza jest niewystraszająca i dobrze było by jednak dostarczać sobie niacyny z diety.

Niacyna reguluje funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego. Bierze udział w syntezie hormonów.

W początkowej fazie niedoborów może pojawić się uczucie zmęczenia, osłabienie, niepokój czy nerwowość, które mogą przechodzić w bezsenność czy zaburzenia psychiczne.

Gdzie ją znajdziemy

Witaminę **B₃** zjemy przede wszystkim z wątrołą, mięsem (zwłaszcza z piersi kurczaka), suchymi kiełbasami, wędlinami z piersi kurczęcej, rybami (sardynkami, łososiem, makrelą, tuńczykiem), nasionami sezamu, słonecznika, otrębami, zarodkami, razową mąką, daktylami, śliwkami.

Czego nie lubi

Niacyna jest witaminą dobrze rozpuszczalną w wodzie, więc już podczas przygotowywania posiłków możemy stracić ¼ jej zawartości.

Dlatego bardzo ważne jest, aby właściwie postępować podczas z jedzeniem już podczas przygotowywania. Najkorzystniej jest gotować potrawy w minimalnej, niezbędnej ilości wody i tylko tyle czasu, aby potrawę ugotować, i ani chwili dłużej! Warto wiedzieć – im bardziej produkty są rozdrobnione, tym więcej witamin stracimy podczas mycia i gotowania. Najlepiej więc – umyć, potem kroić w duże kawałki.



B₆ pirydoksyna

Dlaczego jest ważna

W układzie nerwowym funkcję kuriera, gońca, czy listonosza pełnią neurotransmitery – to one przenoszą informacje między komórkami nerwowymi. Pirydoksyna jest niezbędna do przemiany tych neuroprzekaźników. A ponadto dzięki niej powstaje serotonina (hormon szczęścia) z tryptofanu. Bez pirydoksyny neurony starzeją się przedwcześnie! Starzenie mózgu to niestety gorsza pamięć, ale też często bezsenność, a także depresja.

Gdzie ją znajdziemy

Pirydoksyna występuje w produktach zbożowych – najwięcej w kaszy gryczanej, zarodkach, otrębach, orzechach, nasionach, pestkach (najwięcej w słoneczniku, sezamie, orzechach włoskich), strączkowych, tłustych rybach (makreli, łososiu), mięsie, głą wątrobie.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejnny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35




www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

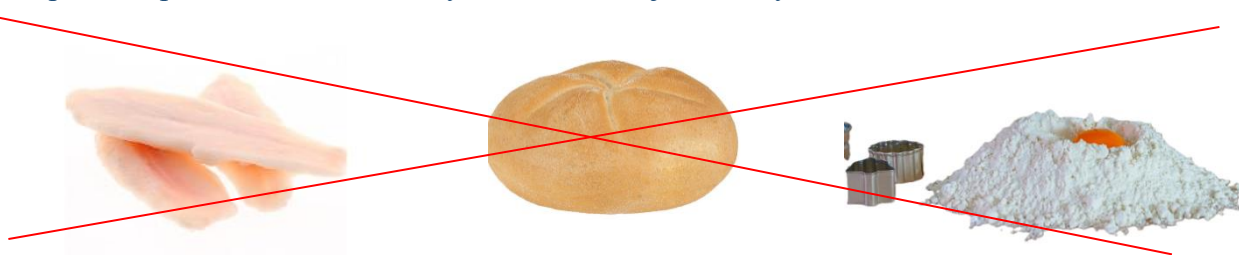
Czego nie lubi

Pirydoksyna nie lubi być mrożona, ani gotowana. Dlatego też pamiętajmy, aby mięso gotować, czy piec tylko do osiągnięcia właściwej temperatury w geometrycznym środku bryły mięsa:

-  pieczenie wołowe min. 63°C ,
-  pieczenie wieprzowe min. 74 °C,
-  pieczenie drobiowe zalecana temperatura nawet do 80 °C.

Wówczas mięso jest mikrobiologicznie bezpieczne (czyli wszelkie bakterie, grzyby, czy pasożyty zostały wybite), i zjemy jeszcze trochę witaminy B₆.

Warzywa i owoce najlepiej jeść sezonowe, nie mrożonki. Ryby też najlepiej świeże. Pamiętajmy też, że więcej pirydoksyny zjemy razem z razowymi produktami zbożowymi, niż z białą mąką, czy białym pieczywem, ponieważ podczas przemiału zbóż tracimy nawet 90 % tej witaminy!



Kwas foliowy witamina B₉.

Dlaczego jest ważny

W odniesieniu do pracy mózgu, kwas foliowy wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Bierze udział w powstawaniu substancji neurostymulujących, do których zaliczamy: dopaminę, noradrenalinę oraz adrenalinę. Badania kliniczne jednoznacznie wskazują na progresję chorób neuropsychicznych, a w tym depresji czy psychozy jeśli mamy niedobory folianów.

Gdy w organizmie jest za mało folianów proces neurotransmisji – przekazywania informacji pomiędzy komórkami układu nerwowego jest zaburzony, co z kolei prowadzi do pojawienia objawów takich, jak: osłabienie funkcji poznawczych czy wahania nastroju.

Gdzie szukać B₉

Do głównych źródeł folianów w diecie zaliczyć można: warzywa liściaste (sałata, kapusta, szpinak), suche nasiona fasoli i soi, podroby, sezam, żółtko jaja, owoce egzotyczne (papaja, kiwi, awokado).



Czego nie lubi

Ze względu na bardzo wrażliwy charakter kwasu foliowego wszelka obróbka wysoką temperaturą obniża jego ilość i przyswajalność, przez co niekiedy wywołuje również niedobory w organizmie.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

Jest to witamina bardzo labilna, nie lubi promieni słonecznych, działania wody.

Warzywa liściaste jedzmy świeżo po zbiorze, a jeśli muszą zostać przechowane, to koniecznie w ciemnym i chłodnym miejscu, co pozwoli na zachowanie części folianów!

Bardzo ważną dla funkcjonowania układu nerwowego funkcją witamin z grupy B jest to, że uczestniczą w metabolizmie homocysteiny. Homocysteina powstaje w organizmie z białek, które jemy w mięsie, serach, mleku itp. Witaminy B przekształcają homocysteinę w metioninę, z której w procesie przemiany powstają neurostymulatory, czyli serotonina i noradrenalina. Jeśli brakuje tych witamin, homocysteina zaczyna być gromadzona w nadmiernych ilościach. A obecnie uważa się, że to pogarsza pracę komórek nerwowych.

Cholina

Dlaczego jest ważna

Pobudza układ nerwowy do pracy. Wzmacnia koncentrację oraz zapamiętywanie, poprawia refleks. Niedobory lecytyny objawiają się zaburzeniami w sferze psychofizycznej, ale również mogą doprowadzić do objawów schizofrenicznych oraz autystycznych.

Cholina jest składową wszystkich komórek organizmu. Potrafi przeciwdziałać otępieniu oraz obniżonej sprawności psychofizycznej organizmu.

Cholina stanowi podstawowy składnik acetylocholinę, która to przekazuje impulsy nerwowe oraz bierze udział w skomplikowanych reakcjach zachodzących w trakcie zapamiętywania. Spożywanie odpowiednich ilości choliny wpływa na polepszenie stanu w czasie wzmożonego napięcia nerwowego.

Zbyt mała ilość choliny w organizmie może powodować stany lękowe.

Gdzie znajdziemy

Cholinę zjemy z żółtkiem jaja, wątroba, mięsem. Sporo jest jej w kawiorze, płatkach zbożowych, rybach, nasionach (zwł. lnu), pestkach, warzywach.



WITAMINY PRZECIWUTLENIAJĄCE C, E

Dlaczego są ważne

Obniżaniu sprawności umysłowej można zapobiegać lub można opóźnić wystąpienie objawów jedząc z żywnością witaminy przeciwutleniające, takie jak: witamina C, E. Chronią one centralny system nerwowy przed działaniem utleniaczy, więc zapobiegają lub opóźniają wystąpienie Alzheimera, Parkinsona, ale też depresji.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

Badania wykazały, iż właściwy poziom witaminy E w organizmie pozwala na sprawne funkcjonowanie pamięci.

Witaminy C i E są niezbędne, aby powstały neuroprzekaźniki, takie jak dopamina, acetylocholina. Jak już pamiętamy, kiedy neuroprzekaźników jest za mało, informacje między komórkami naszego ciała nie są przekazywane w prawidłowy sposób, co może skutkować chociażby zaburzeniami nastroju. Sama dopamina zaangażowana jest w procesy zapamiętywania i uczenia się, czy interpretowanie bodźców emocjonalnych. Niski poziom dopaminy obserwuje się w chorobie Parkinsona, depresji, maniach, schizofrenii.

Gdzie ich szukać

Dobrym źródłem witaminy E są tłuszcze roślinne – najczęściej olej krososzowy, słonecznikowy, ale też pieczywo razowe, orzechy laskowe, migdały, pestki dyni, słonecznika.



Witamina C powszechnie występuje w warzywach i owocach, a najczęściej w rokitniku, papryce, natce pietruszki, owocach dzikiej róży, czarnej porzeczce, truskawkach, kiwi, cytrusach.

Czego nie lubią

Witamina C nie lubi tlenu, ani wysokich temperatur. Warto więc surówki przygotowywać bezpośrednio przed zjedzeniem, żeby nie narażać witaminy C na tlen, bezpośrednio po pokrojeniu zalać sałatkę dressingiem/olejem/jogurtem tak, aby odciąć dostęp tlenu, a jeśli musimy przechowywać – to w lodówce, gdyż to hamuje szybkie utlenianie tej witaminy.

Witamina E nie lubi być odgrzewana – dlatego też smażone potrawy jemy na świeżo, w odgrzewanym tłuszczu nie będzie już prawie wcale tej witaminy.

KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3

Bardzo korzystnym składnikiem, jeśli chodzi o układ nerwowy, są wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3.

- Zaczniemy od tego, że budują one mózg i centralny układ nerwowy (są składnikami komórek).
- Poprawiają przepływ krwi w mózgu – dzięki czemu mózg jest lepiej odżywiony i lepiej działa. Poprawia nam się nastrój. Omega-3 chronią nas przed chorobami układu sercowo-naczyniowego, miażdżycą, a jest to bardzo ważne w kontekście dotlenienia mózgu. Jeśli zapchają nam się naczynia doprowadzające tlen i składniki odżywcze, nasz mózg będzie mniej wydajny, neurony zaczną obumierać, a ryzyko chorób neurodegeneracyjnych rośnie.
- Już w okresie prenatalnym kwasy omega-3 pełnią niezwykle ważną rolę - wpływają na dojrzewanie układu nerwowego i rozwój funkcji poznawczych, behawioralnych, mowy oraz narządu wzroku, a



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

później też u niemowląt i małych dzieci. Omega-3 wpływają na wzrost komórek nerwowych, ale też ilość neurotransmiterów.

- Działają przeciwzapalnie.
- Chronią przed Alzheimerem, demencją, poprawiają pamięć i koncentrację, zdolności poznawcze, chronią przed depresją.

Gdzie są omega-3

Kwasy omega 3 znajdziemy w olejach roślinnych: lnianym, rzepakowym, sojowym, z zarodków pszennych, orzechach, zwł włoskich, rybach morskich (łosoś, śledź, pstrąg, makrela, tuńczyk) oraz w olejach rybnych i owocach morza, ale także w algach morskich.



Ile porcji ryby należy jeść?

Spżywanie ryb co najmniej 2 razy w tygodniu zalecane jest przez żywniowców na całym świecie.

Przyjmuje się, że spożycie 2 porcji ryb morskich odpowiada pobraniu DHA + EPA (kwasów omega-3) na poziomie 250 mg/dobę. Jest to cenna wskazówka dla osób, które nie jedzą ryb, ale chcą być zdrowe – taką ilość EPA i DHA suplementujemy w ciągu doby - 250 mg.

Każdy zjedzony gram kwasów omega-3 jest dla nas cenny. Suplementowanie EPA i DHA jest bezpieczne i zalecane, jeśli rezygnujemy z jedzenia ryb i innych źródeł tych kwasów. Nawet duże dawki, które bardzo trudno osiągnąć są dla nas bezpieczne. Według FDA (Food Drug Administration – Agencja Leków i Żywności) możemy zjeść nawet 3 gramy EPA+DHA+DPA dziennie bez objawów ubocznych.

Uwaga na metale ciężkie w rybach i olejach rybnych

Pamiętać należy, że ryby i owoce morza mogą być zanieczyszczone metalami ciężkimi, m.in. rtęcią, kadmem, ołowiem oraz dioksynami, bifenylami. Maksymalne poziomy ww. zanieczyszczeń w rybach są regulowane w aktualnych przepisach prawnych.

Ważne jest, aby zwracać uwagę na to, czy ryba (lub tran z niej) pochodzi z akwenów wodnych o wysokim stopniu zanieczyszczenia metalami ciężkimi, czy była drapieżnikiem. Jest to szczególnie istotne w przypadku kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią i dzieci.

Czego nie lubią kwasy omega-3

- Grillowania i smażenia! Dlatego ryby jemy tylko pieczone w folii albo uparowane.
- Wysokich temperatur, tlenu, światła – już podczas produkcji można stracić sporą część tych kwasów, dlatego najlepiej używać olejów tłoczonych na zimno.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

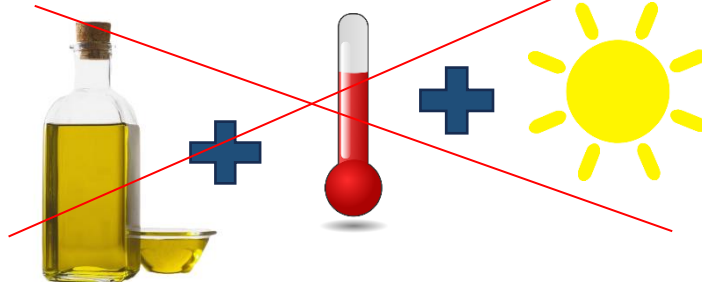
NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

Oleje przechowujemy w ciemnym i chłodnym miejscu, najlepiej w lodówce.

A kiedy gotujemy, oleju nie stawiamy blisko źródła ciepła, ani przy oknie aby się nie nagrzał i nie naświetlił.



SUPERFOOD DLA MÓZGU

Kawa

Kawa jest psychostymulantem:

- o polepsza wydajność psychofizyczną,
- o skraca czas reakcji,
- o poprawia pamięć, czujność i nastrój.

Dzięki zawartości kofeiny. Ale kawa, oprócz kofeiny zawiera mnóstwo dobrych dla nas związków chemicznych, także minerałów (magnez, potas, wapń). Dzięki takiej kombinacji **kawa działa neuroprotekcyjnie** – chroni mózg przed zmianami neurodegeneracyjnymi. **Pomaga zapobiegać otępieniu, opóźnia jego pojawienie się, spowalnia przebieg chorób neurodegeneracyjnych.**

Kawa to bogactwo związków fenolowych – które są przeciwutleniaczami, ale też działają przeciwzapalnie, przeciwwirusowo, przeciwgrzybiczo. Aby najlepiej wykorzystać przeciwutleniającą moc kawy należy wybierać kawę o krótkim lub średnim czasie prażenia.

Kofeina jest niezwykle pomocna w walce z apatycznością i brakiem motywacji, które towarzyszą depresji.

To, jak kofeina na nas działa zależy czy pijemy ją nałogowo, czy nie. Dzieje się tak, ponieważ po dłuższym okresie regularnego przyjmowania kofeiny występuje zjawisko tolerancji, czyli organizm się przyzwyczaja.

Pobudzające działanie kawy najbardziej jest widoczne po jakimś czasie od jej wypicia – najwięcej kofeiny we krwi jest po ok.30 – 120 minutach od wypicia kawy.

Co zrobić, żeby nasz napar kawowy był bardziej wartościowy?

Wydłużmy czas parzenia. Zmiana z 5 min na 10 min powoduje **znaczny wzrost zawartości składników mineralnych**. Ponadto okazuje się, że **im bardziej kawa jest zmielona, tym więcej składników przechodzi do naparu.**

Czy można przedawkować kawę?

Ponieważ kofeina jest substancją psychoaktywną (zakwalifikowaną przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne) spożywanie zbyt dużych jej ilości (powyżej 500-600 mg dziennie) może wywołać zaburzenia zachowania, zaburzenia umysłowe, zbyt dużą pobudliwość, bezsenność, problemy żołądkowe, arytmie, ale także jest niebezpieczna w okresie prenatalnym.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

DIETA DOBRA DLA MÓZGU



Ile filiżanek kawy można bezpiecznie wypić w ciągu dnia?

Bezpieczne dla zdrowia spożycie kofeiny przez zdrowe osoby dorosłe nie powinno przekraczać 400 mg dziennie (filiżanka kawy to ok 100 – 150 mg kofeiny). Takie spożycie nie jest związane z ujemnymi skutkami zdrowotnymi, ale należy podkreślić, że zależy to także od innych czynników stylu życia.

Osobom z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy, chorobą refluksową, osteoporozą, chorobami serca, kobietom ciężarnych i karmiących piersią zaleca się ograniczenie spożycia kofeiny.

Kakao



Świetnym superfood dla mózgu jest kakao. To prawdziwa bomba przeciwutleniająca! Zawiera całe bogactwo związków fenolowych i dzięki kombinacji kofeiny i teobrominy oraz minerałów **pomaga poprawiać koncentrację, skupienie, obniża poziom zmęczenia, ogranicza ryzyko wczesnych neuropatologicznych cech choroby Alzheimera i Parkinsona. Poprawia humor – w końcu zawiera serotoninę, dopaminę, tryptofan, które korzystnie wpływają na produkcję endorfin, redukują napięcie i stres, wywołując dobry nastrój!**

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA – TO WYSTARCZY

Istnieje wiele składników odżywczych mających pozytywny wpływ na funkcjonowanie mózgu. Znajdziemy je w produktach spożywczych, które są łatwo dostępne, a także smaczne!

Aby dobrze nakarmić mózg nie musimy szukać suplementów, czy zdrowych ziarenek, modnych produktów, które są zazwyczaj droższe od tradycyjnego jedzenia i trudno dostępne (maca, chia, amarantus, itp.).

Ważne by dieta była urozmaicona, dobrze zbilansowana, zawierała produkty mało przetworzone i odpowiadała zaleceniom piramidy żywieniowej. To wystarczy, by zmniejszyć ryzyko chorób neurodegeneracyjnych i poczuć się lepiej!



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

Podsumujmy zatem:

✓ **Ważna jest regularność w jedzeniu**

Zdrowy człowiek powinien spożywać regularnie 4–5 posiłków dziennie, przerwy między nimi powinny wynosić ok. 3 godziny. Jest to istotne, ponieważ mózg, tak jak cały organizm reaguje na dowóz składników odżywczych i prekursorów neuroprzekaźników (czyli np. tryptofanu, z którego powstaje serotonina).



Najważniejszym dla mózgu posiłkiem jest śniadanie – liczne badania potwierdzają, że po zjedzonym śniadaniu lepiej zapamiętamy, łatwiej będzie skupić uwagę, do głowy przychodzi więcej pomysłów, łatwiej nam rozwiązać problemy logiczne.

✓ **Urozmaicenie posiłków jest podstawą**

Nie na jednego produktu, który by zawierał wszystkie składniki odżywcze!

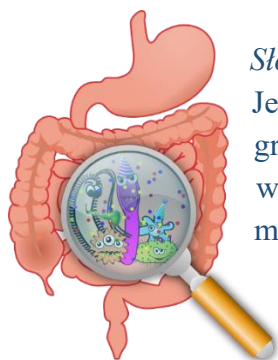
Tylko jedzenie różnych produktów każdego dnia daje szansę dostarczenia wszystkich niezbędnych składników odżywczych, witamin, minerałów, polifenoli!

✓ **Więcej warzyw i owoców!**

Wiele razy na kartach czytelnicy dietetycznej przekonywałam, dlaczego jedzenie dużej ilości warzyw i owoców jest dla nas dobre.

To bogactwo witamin, minerałów, błonnika, barwników roślinnych, które działają silnie przeciw wolnym rodnikom, błonnika, ale też związków fenolowych! To cudowne składniki dla naszego mózgu! Chronią go przed skutkami stresu, ale też przed ostepieniem, Alzheimerem, Parkinsonem. Świat produktów zwierzęcych nie zna polifenoli, to z warzywami i owocami, przyprawami mamy szansę dostarczyć ich sobie dostatecznie dużo.

Warzywa i owoce są bogactwem błonnika, to wiemy. **Warzywa i owoce zawierają także bardzo ważne dla nas prebiotyki** - tak nazywamy błonnik, który jest idealnym jedzeniem dla naszej mikroflory jelitowej.



Słów kilka o mikroflorze jelitowej...

Jestem winna wyjaśnienia – w naszych jelitach mieszkają bakterie, wirusy, pierwotniaki, grzyby. Jest ich całkiem sporo, ponieważ swoją liczbą przewyższają ilość naszych własnych komórek, a ważą razem ok. 1 kilograma. Najwięcej jest bakterii, których możemy odnaleźć aż 1000 różnych gatunków!



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

Żyjemy sobie z nimi we względnej zgodzie i one robią dla nas kawał dobrej roboty:

- pomagają w trawieniu,
- wytwarzają nam niewielkie ilości niektórych witamin,
- chronią nas przed patogenami, a więc budują naszą odporność,
- wytwarzają substancje, które pomagają w obniżaniu cholesterolu we krwi, i chronią przed rakiem jelita grubego.

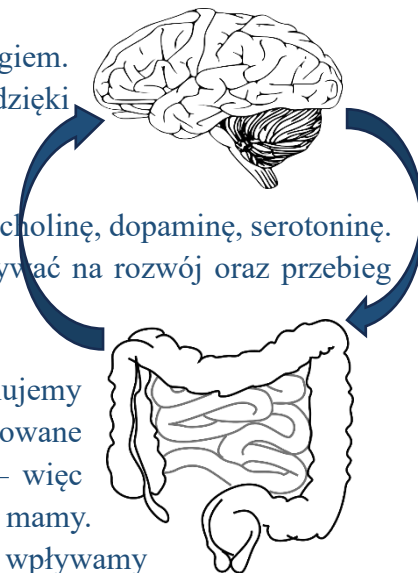
Ale czy zdajemy sobie sprawę, iż rodzaj zasiedlającego nas mikrobiomu wywiera wpływ na naszą psychikę?

Mikroorganizmy naszej mikroflory potrafią „rozmawiać” z naszym mózgiem. Komunikacja mózg - jelita to droga dwukierunkowa. Możliwa jest dzięki połączeniom neuronalnym, a także dzięki różnym substancjom wydzielanym przez mikroflorę.

Na przykład bakterie jelitowe potrafią produkować neuroprzekaźniki – acetylocholinę, dopaminę, serotoninę. Bakterie jelitowe modulują zachowania organizmu i potencjalnie mogą wpływać na rozwój oraz przebieg schorzeń neurologicznych.

Mikroflora jelitowa to nieodłączny element przewodu pokarmowego. Otrzymujemy ją od swojej mamy podczas porodu, choć mikroorganizmy te zostały zidentyfikowane w krwi pępowinowej i płynie owodniowym, łożysku, wodach płodowych – więc może to zasiedlanie jest zapoczątkowane jeszcze kiedy byliśmy w brzuchu mamy.

Otrzymujemy więc od mamy te bakterie, które ma ona. W dalszym życiu to my wpływamy na skład mikrobioty - dieta uboga w błonnik, bogata w tłuszcze, stosowanie antybiotyków, sterylność w domu, stres – to wrogowie naszych dobrych bakterii.



Nasze dobre bakterie jelitowe lubią być karmione błonnikiem.

Dlatego warto warzywa i owoców jeść jak najwięcej.

Zostawiam dla utrwalenia:

- Połowa tego co jemy (minimum 5 porcji) powinny stanowić warzywa i owoce.
- Warzywa i owoce najlepiej spożywać na surowo. Przechowywać w lodówce. Jeśli gotujemy, to krótko, w małej ilości wody. Witaminy nie lubią wysokich temperatur, światła, tlenu.
- Warto pamiętać o właściwych proporcjach - 3/4 warzywa, 1/4 owoce.
- Nie wymieniamy owoców na sok! W soku nie ma tyle błonnika, witamin, polifenoli, co w równoważnej porcji owoców. Jest za to mnóstwo cukru! Cukier w owocach jest tak samo kaloryczny jak ten w cukiernicze!



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

1 porcja warzyw/owoców to 80 – 100 g części jadalnych, bez ogryzka, ogonków, pestek:

1 sztuka:

jabłko



marchew



banan

ogórek

pomidor

gruszka

2 sztuki:

kiwi



śliwka

morela

mandarynka

pół szklanki:

maliny



jagody

truskawki

czereśnie

wiśnie

kilka



różyczek:

kalafior

brokuł

1 szklanka:

szpinak

jarmuż

sałat



✓ Zamiana jasnego pieczywa na razowe



- Wybieramy produkty zbożowe z pełnego przemiału, w których jest więcej minerałów, witamin i błonnika. Częściej sięgamy po grube kasze, zamiast ziemniaków.

Jako dodatek do jogurtów, koktajli, płatków zbożowych, naleśników, panerek do kotletów warto wykorzystać otręby, i zarodki. To bogactwo witamin z grupy B. Pijemy przy tym dużo wody, gdyż jedząc otręby samodzielnie (bez picia) można sobie zaszkodzić (np.: mogą się pojawić zaparcia).

✓ Rezygnujemy z tłustych mięs

- Dobrym wyborem będzie mięso drobiowe (oprócz mięsa blaszkodziobów), wołowina, chude części wieprzowiny (szynka, schab), chude wędliny (szynka, polędwica, schab, drobiowe).
- Należy oddzielać widoczny tłuszcz od mięsa oraz skóry od drobiu. Korzystnie jest unikać wędlin produkowanych przemysłowo - mielonek, konserw, kielbas – zawierają dużo soli i tłuszczu.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

✓ Strączkowe i jaja jako alternatywa dla mięsa

- Dobrym zamiennikiem mięsa, bogatym w białko, są rośliny strączkowe, dlatego warto jest 1–2 razy w tygodniu zjeść potrawę przygotowaną z grochu, fasoli, soczewicy czy soi – zamiast kotletów z mięsa. Warto także wprowadzić ich nasiona do menu w formie sałatek, czy past.
- Jaja są skoncentrowanym źródłem wielu witamin i składników mineralnych oraz luteiny. Jedzmy zastępując częściowo wędliny.



✓ Ryby 2-3 razy w tygodniu



Warto uwzględnić minimum 2, a najlepiej 3 porcje ryby morskiej w ciągu tygodnia (porcja to ok.85 g ugotowanego mięsa).

✓ Orzechy, nasiona i pestki



Zachęcam do jedzenia 4-5 porcji w ciągu tygodnia. 1 porcja to 1/3 filiżanki orzechów.

✓ Zioła zamiast soli

- My Polacy jemy dużo za dużo soli. A **nadmiar soli, to często nadciśnienie i związane z nim ryzyko udarów i chorób układu krążenia.** A wiemy już, że to **oznacza gorsze odżywienie mózgu oraz większe prawdopodobieństwo chorób neurodegeneracyjnych.**
- Dobrze jest zrezygnować z dosalania przy stole gotowych potraw.
- Sól zastąpmy ziołami, chociaż częściowo. **Przyprawy ziołowe mają mega moc przeciwutleniającą!**
- Oregano, goździki, cynamon, szałwia, rozmaryn, tymianek – są **kilkaset razy bardziej skuteczne w zmiataniu wolnych rodników niż owoce i warzywa!**



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

✓ Liczy się każdy ruch

Regularna aktywność fizyczna jest kluczowa w zapobieganiu i leczeniu chorób niezakaźnych, takich jak choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2 i szereg nowotworów.

Ćwiczenia fizyczne pomagają utrzymać zdrową wagę i ogólne dobre samopoczucie.



Aktywność fizyczna zbawiennie wpływa na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne.

Dzięki ruchowi obniżają się stany lękowe, poprawia zdrowie w depresji. Ćwiczenia fizyczne łagodzą utratę funkcji mózgu w chorobie Alzheimera i innych chorobach neurodegeneracyjnych.

Dzieje się tak dlatego, że systematyczne ćwiczenia regulują pobudzenie układu nerwowego, ale też pobudzają różne mechanizmy odpowiedzialne w mózgu za wytwarzanie bardzo ważnych dla naszego układu nerwowego składników – hormonów czy neuroprzekazników.

Źródło: Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia, 2021

Poza tym, podczas wysiłku szybciej bije nam serce, a to z kolei wpływa na **szybszy dopływ tlenu i składników odżywczych do mózgu!**

Opracowanie: Elwira Piotrowska-Szargiej

Dietetyk SP ZOZ w Sejnach

e.piotrowska-szargiej@szpital.sejny.pl

Literatura: dostępna u autorki



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002