

“Wyścig z czasem” - jak
minimalizować
zagrożenia,

czyli profilaktyka
w chorobach
cywilizacyjnych
w szczególności
otępiennych
i w chorobie Alzheimera

**Jaka dieta jest
najlepsza dla
mózgu?**





Demencja i inne zaburzenia
poznawcze dotyczą obecnie prawie
50 mln osób na świecie.

Zgodnie z opinią ekspertów, liczba ta
ma wzrosnąć do 75 mln osób już w
2030 roku

Czynniki wpływające na pogorszenie się sprawności umysłu

- wiek
- predyspozycje genetyczne
- nie mniej istotne są czynniki wpływające ochronnie. Jednym z nich jest zdrowa dieta.

Prawidłowo zbilansowany jadłospis wpływa na zmniejszenie ryzyka chorób cywilizacyjnych takich jak:

- nadwaga,
- otyłość,
- nadciśnienie tętnicze,
- cukrzyca
- nowotwory.

Czy jest jednak rozwiązanie, które przyczyni się także do lepszego funkcjonowania naszego umysłu?

największy wpływ na kondycję naszego umysłu mają zielone warzywa liściaste, czyli np.

- różnego rodzaju sałaty,
- szpinak i jarmuż.

Dzięki temu, że są one bogate w azotany, witaminy (E, K, kwas foliowy) i substancje o potencjale antyoksydacyjnym (kempferol, luteina, β -karoten) spowalniają proces starzenia się komórek nerwowych i poprawiają przepływ krwi w mózgu.

Styl żywienia nazywany „dieta MIND”

Pewne produkty spożywcze jak np.

- zielone warzywa liściaste
- owoce jagodowe, będąc szczególnie zasobne w cenne substancje odżywcze, takie jak np. polifenole, mogą wpływać korzystnie na pracę naszego umysłu.

Dziennie należy spożyć 1 szklankę warzyw.

Kolejnym kluczowym składnikiem diety są warzywa w ogóle

Włączenie do swojej diety także innych warzyw takich jak np.

- papryka,
- buraki,
- marchew
- dynia

sprzyja zachowaniu zdolności poznawczych.

Przyczyniają się temu obecne w warzywach liczne witaminy, składniki mineralne, błonnik pokarmowy, azotany, a także substancje o potencjale antyoksydacyjnym.

Warzyw powinniśmy spożywać jak najczęściej, najlepiej w każdym posiłku, czyli od 3 do 5 razy dziennie

A owoce?

W ramach Piramidy Zdrowego Żywienia są polecane do spożywania codziennie.

Cenny, prozdrowotny wpływ wykazano tylko dla **owoców jagodowych**, czyli takich jak

- maliny,
- truskawki
- jagody.

Są to owoce szczególnie zasobne w substancje o potencjale antyoksydacyjnym, a także błonnik pokarmowy.

Zaleca się spożywać je co najmniej w ilości 2 porcji na tydzień, gdzie jedna porcja to ½ szklanki.

Nienasycone kwasy tłuszczowe - budulec naszej tkanki nerwowej

Pełnią bardzo ważną rolę w optymalnej pracy mózgu:

- ryby i owoce morza (łososie, sardynki i śledzie - tłuszcze z rodziny omega 3 – DHA i EPA),
- oliwa z oliwek,
- a także orzechy.

Zmniejszają one ryzyko chorób układu krążenia, nowotworów, a także działają antyoksydacyjnie i neuroprotekcynie.

Postępując zgodnie z zasadami diety MIND należy spożywać je w ilości co najmniej 5 porcji na tydzień

Białko – budulec dla mózgu

Kolejne elementy wchodzące w skład „diety dla mózgu” to:

- produkty zbożowe pełnoziarniste,
- umiarkowane ilości chudych gatunków mięsa (np. drób),
- nasiona roślin strączkowych (np. fasola, groch, soczewica, ciecierzycy, soja)
- umiarkowane spożycie wina.

Wspominane produkty stanowią elementy diety śródziemnomorskiej, dla której w wielu badaniach wykazano pozytywny wpływ na zdolności poznawcze i zmniejszone ryzyko depresji.

Nasiona roślin strączkowych w naszym jadłospisie powinny pojawić się minimum trzy razy w tygodniu. Za jedną porcję uważa się ½ szklanki.

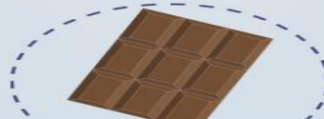


Dieta dla mózgu Top brain foods



Jagody

Zawarte w nich przeciwutleniacze chronią mózg przed negatywnym działaniem wolnych rodników. Zapobiegają stanom zapalnym i obumieraniu komórek w mózgu, szczególnie u osób starszych.



Gorzka czekolada

Zawiera związki pobudzające mózg do pracy (np. pirazyne). Poprawia koncentrację, dodaje energii (magnez, potas, żelazo) i zmniejsza ryzyko udaru mózgu.



Dziki łosoś

Bogaty w cenne kwasy tłuszczowe i wit. z grupy B, zapewniające właściwe funkcjonowanie układu nerwowego, wzroku i serca. Zawarty w nim potas korzystnie wpływa na pracę mózgu.



Awokado

Źródło kwasów tłuszczowych omega-3 oraz wit. E, które zapobiegają rozwojowi choroby Alzheimera. Poprawia pamięć i koncentrację. Polecane przy intensywnym wysiłku umysłowym.



Winogrona

Ciemnofioletowe są szczególnie bogate w flawonoidy - naturalne przeciwutleniacze, które zapobiegają udarowi mózgu i zawałowi serca. Działają ochronnie na cały układ nerwowy.



Szpinak

Bogactwo kwasu foliowego i witaminy K, źródło magnezu obniżającego podatność na stres oraz cholina, która poprawia pamięć i wspomaga funkcjonowanie mózgu.



Orzechy i migdały

Bogactwo witaminy E i magnezu. Obniżają poziom cukru we krwi, dobroczynnie wpływają na pamięć i koncentrację - polecane przy nauce. Mają działanie antydepresyjne!



Zielona herbata

Świeżo zaparzona usprawnia funkcje poznawcze mózgu (zbiieranie i przetwarzanie informacji). Pobudza, poprawia koncentrację i ułatwia proces uczenia się.



Jajka

Zawarta w nich cholina zapewnia lepszą wydajność umysłową. Buduje neurony i komórki glejowe w mózgu - usprawnia przepływ informacji, poprawia zapamiętywanie i odtwarzanie informacji.

Komponując swoją dietę każdego dnia, pamiętaj o dokonywaniu tych zdrowszych wyborów żywieniowych, gdyż zdrowe nawyki wdrożone dzisiaj, odpłacą się dobrym zdrowiem na wiele lat.





Podkarpackie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimerą w Rzeszowie

35-311 Rzeszów, ul. Seniora 2, tel. (0-17) 857 93 50 kom. 511 468 270

e-mail pspozca@poczta.onet.pl

www.alzheimer.rzeszow.pl

Organizacja Pożytku Publicznego, członek Alzheimer Polska



Zadanie współfinansowane ze środków Urzędu Miasta Rzeszowa



<https://optymalnewybory.pl/brain-food>