

Co to jest dieta mózgu?

Czy istnieje połączenie między dietą, a mózgiem i pamięcią?

Każdego dnia Twój mózg wykorzystuje 20% tlenu, który wdychasz oraz aż 20% składników odżywczych, które mu dostarczasz. Pojęcie *dieta mózgu* oznacza więc: **myślisz tym, co zjadłeś!**

Bez odpowiedniego paliwa – diety mózgu, Twoje neurony będą słabo przewodziły impulsy nerwowe, spowolnione będzie wydzielanie neuroprzekaźników, a szybkość uczenia się spadnie ze względu na braki odpowiednich aminokwasów.

Jak małymi krokami przejść na dietę mózgu, aby podnieść swoje IQ, poprawić pamięć i wyciągnąć jeszcze więcej z życia?

Pamiętaj o witaminach!

Najszybszą zmianą, jaką możesz wprowadzić w diecie jest uzupełnienie niedoborów witamin. Weź jedną tabletkę multiwitaminy codziennie, aby zapobiec utracie witamin. Można codziennie po śniadaniu przyjąć kompleks witamin B i 1000mg witaminy C. Mózg potrzebuje witamin z grupy B, a szczególnie witaminy B6 i B12, do wielu funkcji umysłowych. Powszechnie wiadomo, że witamina C pomaga wzmacniać odporność organizmu, Mało kto wie, że witamina C w diecie mózgu powoduje:

- **przyspiesza odtruwanie organizmu,**
- wzmacnia walkę z wolnymi rodnikami,
- pomnażanie ilości witaminy E,
- **niweluje bezsenność,**
- i wiele innych pozytywnych funkcji.

Jeśli przyjmujesz syntetyczne witaminy to ich wchłanianie z jelit jest niezwykle niska (10-15%). Zadbaj więc, aby były to odmiany chelatowe, tzn. połączone z odpowiednimi aminokwasami. Zwiększa to zdecydowanie ich wchłanianie.

Możesz oczywiście przyjmować inne suplementy, jak na przykład oleje rybne bogate w tłuszcze, z których jest zbudowany mózg.

Ważne – przyjmowanie witamin i suplementów diety należy skonsultować z lekarzem.

Dodaj do diety jedzenie przyjazne dla mózgu

Czy wiesz, że aby poprawić funkcjonowanie mózgu wystarczy dodać do diety kilka rodzajów jedzenia? To proste!



Większość z nich zawiera wysoką ilość antyoksydantów, czyli naturalnych związków, które wiążą wolne atomy tlenu, odpowiadające za starzenia się komórek i tkanek. Oprócz antyoksydantów zawierają składniki odżywcze i witaminy potrzebne dla mózgu.

Dodaj do diety jedzenie przyjazne mózgowi:

- Jabłka
- Awokado
- Banany
- Jagody
- Zielone warzywa np. brokuły, szpinak, kapusta
- Jajka
- Olej z lnu
- Łosoś

Każdy z tych pokarmów ma inne oddziaływanie, więc ważne, abyś jadł różnorodnie.

Popatrz, jakie to proste! Zamiast całkowicie zmieniać swoje nawyki, dodaj jeden przyjazny mózgowi pokarm do codziennej diety.

Olej w mózgu? ...tylko na diecie mózgu

Czy wiesz, że mózg to w większości woda i tłuszcz? Nie chce się wierzyć, co? A jednak, bez tłuszczów mózg nie byłby w stanie przesyłać impulsów elektrycznych z prędkością blisko 120 metrów na sekundę.

Najbardziej konieczne dla dobrego funkcjonowania mózgu są **niezbędne tłuszcze nienasycone**. To one tworzą w 70% mielinę, czyli tłuszczowo-białkową powłokę neuronu, odżywiają ją go i przyspieszającą przewodzenie.

Twoje ciało produkuje wiele potrzebnych substancji (np. 15 rodzajów białek), lecz nie jest jednak w stanie wyprodukować tego rodzaju tłuszczu. Jeśli nie dostarczysz go mózgowi Twoja pamięć i procesy poznawcze będą osłabione. Tu mózg potrzebuje Twojej pomocy!



Tak niewiele potrzeba, aby wzmocnić swój mózg! Wystarczy, że zamienisz paluszki, chipsy i inne przekąski na zdrowe orzechy czy słonecznik. Twój mózg będzie Ci naprawdę wdzięczny, zapamiętując szybciej i na dłużej. W skład nienasyconych kwasów tłuszczowych wchodzi dwa ważne kwasy Omega-3 i Omega-6. Możesz je znaleźć w **oleju rybnym** lub w oleju z lnu, a także w **pestkach słonecznika, dyni** czy w orzechach włoskich.

W czasie wiosny i jesieni warto przyjmować olej rybny, aby wzmocnić odporność i pomóc mózgowi funkcjonować lepiej.

Zamień coca-colę na wodę

Gdy ktoś sięga po napoje typu cola to tak jakby był „terrorystą”. Napoje gazowane tego typu to prawdziwe bomby z cukru.

Twój mózg do prawidłowego działania potrzebuje energii i czerpie je głównie z cukrów. Jednak najlepsze efekty daje nieprzerwany strumień węglowodanów złożonych, nie zaś zrzucenie cukrowej bomby. Po takim bombardowaniu następuje gwałtowne wahanie i spadek poziomu cukru we krwi, co daje uczucie zmęczenia, brak koncentracji i obniżenie zdolności poznawczych, co oznacza, że uczysz się wolniej i pamiętasz mniej.

Jeśli chcesz uczyć się szybciej i pamiętać więcej to:

- **jedz częściej** (5 mniejszych posiłków pozwoli łatwiej utrzymać stały poziom cukru we krwi niż 3 duże)
- **pij wodę niegazowaną.**

Woda to podstawa! Jak myślisz dlaczego?



82% Twojego mózgu to woda i to od niej zależy przewodzenie impulsów nerwowych, czyli szybkość i jakość Twojego myślenia.

Pij niegazowaną wodę codziennie małymi porcjami i to najlepiej ciepłą. Ciepła działa oczyszczająco na jelita, łatwiej ją wypić i nie wychładza organizmu.

Potrzebujesz dziennie tyle wody, ile **Twoja waga podzielona przez 11**. W ten sposób ustalisz dzienną ilość **szklanek wody**.

Dobrym sposobem na wyrobienie nawyku picia wody, jest posiadanie butelki wody zawsze pod ręką.

Problemem w picciu wody jest to, że gdy chce Ci się pić nie masz jej w zasięgu. Dlatego ustaw półlitrową butelkę lub duży kubek wody na biurku, a gdy będzie Ci się chciało pić, wystarczy że sięgniesz po kubek lub butelkę. Miej wodę w zasięgu ręki, a reszta jest już prosta.

Magiczny Trik

Naukowcy z Uniwersytetu Northumbria w Newcastle, Anglia odkryli, że żucie gumy poprawia sprawność pamięci krótkotrwałej i długotrwałej. Uczestnicy, którzy w czasie testu żuli gumę osiągnęli o **37% lepsze wyniki** niż ci, którzy zdawali normalnie.

Okazuje się, że ruchy szczęki podczas żucia zwiększają przepływ krwi do mózgu, co wpływa na ogólne dotlenienie mózgu. Jednocześnie żucie gumy zwiększa aktywność hipokampa, czyli struktury w mózgu odpowiadającej za pamięć ruchową i długotrwałą. Wniosek jest jeden.

Żucie gumy zarezerwuj dla sytuacji uczenia się:

- gdy czytasz książki, notatki, raporty
- gdy notujesz w domu czy na lekcji
- gdy słuchasz i chcesz zapamiętać
- gdy uczysz się do testu
- gdy zdajesz egzamin pisemny

Najlepsza do żucia jest guma bez aspartamu. Słodziki dostępne w gumach bez cukru są szkodliwe dla długotrwałego zdrowia. Wybierz więc gumę, która nie zawiera słodzików oraz substancji typu aspartam. Jest ona dostępna w wielu smakach do wyboru, więc możesz skojarzyć odpowiedni smak z wykonywaną czynnością i w ten sposób stworzyć mocną kotwicę do nauki. Na przykład miętowa do czytania, truskawkowa do notowania itd. Drugą opcją jest połączenie smaku z konkretnym przedmiotem. Wybór należy do Ciebie!

Nietypowe dodatki w diecie mózgu: jak czekolada pomoże Ci napisać sprawdzian, zdać egzamin itp.

Tego się z pewnością nie spodziewałeś. Naukowcy z Uniwersytetu Zachodniej Wirginii w USA także nie mogli uwierzyć, że zjedzenie kostki ciemnej lub mlecznej czekolady przed testem **poprawiło wyniki aż o 20%**!

W trakcie stresu na przykład przed egzaminem, ciało zużywa więcej cukru niż normalnie. Kostka czekolady zjedzona przed wejściem do sali działa jak turbodopalacz dla mózgu, gdyż błyskawicznie podnosi poziom cukru, dając mózgowi dodatkową energię. Oczywiście nie polecam czekolady w dużych ilościach, a już szczególnie gdy chcesz schudnąć. **Jednak kostka czekolady działa rewelacyjnie przed egzaminem, wystąpieniami czy w sytuacjach kryzysowych.** Sprawdź to na sobie!

“Nigdy nie pracuj przed śniadaniem; jeśli musisz pracować, zacznij od śniadania”

Pamięć krótkotrwała działa lepiej, gdy uczysz się i pracujesz po zjedzeniu śniadania. Wiem, że gdy spieszysz się rano łatwo wyjść lub zacząć się uczyć bez śniadania. Jednak jeśli tak prosta rzecz jak śniadanie może pomóc Ci uczyć się efektywniej, dlaczego tego nie wykorzystać?



Sam na pewno wiesz z doświadczenia, że gdy jesteś głodny możesz się skupić tylko na jednym: myśleniu o jedzeniu. Dlatego śniadanie i w ogóle regularne jedzenie ma tak wielkie znaczenie podczas nauki. Gdy jesteś odpowiednio najedzony masz większą koncentrację, lepiej myślisz i szybciej zapamiętujesz. W trakcie nauki żołądek się opróżnia i wtedy w mózgu wydziela się **neurohormon ghrelina**, który zwiększa zapamiętanie i odpowiada za **tworzenie się nowych połączeń nerwowych**.

Wniosek z tego taki: zjedz dobre śniadanie i ucz się, aż zgłodniejesz!

Oczywiście to, co zjesz na śniadanie także ma znaczenie. Kawa i pączek nie są najlepszym wyborem. Lepiej zjeść śniadanie, które zawiera białko, węglowodany i błonnik np.: omlet z jajek, jogurt, jeden owoc lub bajgel oraz do picia do wyboru mleko, sok z jabłek i pomarańczy. Ty skomponuj własne śniadanie i ucz się jak mistrz!

Mamy nadzieję, że tych kilka prostych porad pomoże Ci urozmaicić swoją dietę na bardziej przyjazną dla mózgu. Dodaj kilka składników, które lubisz do posiłków i przekąsek, jedz śniadanie, pij wodę, żuj gumę, a przed sprawdzianem, egzaminem skus się na kilka kostek czekolady. Dzięki tym prostym zabiegom Twój mózg będzie Ci służył przez wiele lat i odwdzięczy Ci się lepszą pamięcią, wyższą koncentracją i szybszym myśleniem.

Pamiętaj, myślisz tym, co zjadłeś!