

Dieta na pamięć i koncentrację

Dieta na pamięć

Problemy z koncentracją są związane z opóźnieniem przesyłania wiadomości do mózgu z neurotransmiterów. Jest to również przyczyną braku kontroli nad nastrojem i procesami kognitywnymi. Dzięki dostarczeniu organizmowi witamin i minerałów neurotransmitery szybciej przekazują sygnały do mózgu. Aby mózg mógł sprawnie pracować, potrzebuje do tego odpowiedniej ilości energii. Najlepszym jej źródłem są węglowodany złożone. Są to takie węglowodany, które ulegają trawieniu wolniej niż cukry proste, obecne w owocach, słodczykach czy dżemach. W celu dostarczenia sobie i swojemu mózgowi „dobrej” energii na dłużej, nie powodującej nagłego skoku cukru we krwi, jedzmy:

- pieczywo pełnoziarniste,
- brązowy ryż,
- muesli,
- otręby,
- kielki,
- ziemniaki,
- kukurydzę,
- fasolę.

By poprawić pamięć, nie można zapominać o kwasach tłuszczowych omega-3 i omega-6. Trzy razy w tygodniu jedz ryby (makrele, sardynki, łososia), ale również orzechy, olej rzepakowy i orzechowy. Kwasy tłuszczowe omega-3 budują błonę komórkową neuronów, dlatego są niezbędne dla właściwego funkcjonowania mózgu oraz zmniejszają ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera.

Duży wpływ na **poprawę pamięci** ma również żelazo. Żelazo uczestniczy w transporcie tlenu do mózgu, a dotleniony mózg działa sprawniej. Główne źródła żelaza to:

- czerwone mięso,
- podroby i kaszanka,
- orzechy,
- zielone warzyw,
- produkty zbożowe,
- rośliny strączkowe.

Spadek koncentracji i problemy z pamięcią mogą być wynikiem odwodnienia, dlatego należy pamiętać o piciu co najmniej 1,5 litra wody dziennie.

Lecytyna to ważna substancja, która bierze udział w produkcji jednego z neuroprzekazników. Dzięki temu pozytywnie wpływa na pamięć i zapobiega pojawieniu się choroby Alzheimera. Lecytynę można przyjmować w formie suplementów diety oraz w produktach, takich jak:

- produkty sojowe,
- orzeszki ziemne,
- kielki.

Magnez wspomaga przewodzenie impulsów z nerwów do mięśni oraz chroni układ nerwowy przed uszkodzeniami ze strony metali ciężkich. Jego wchłanianie może być

zaburzone przez alkohol, kawę, zbyt dużą ilość tłuszczów i konserwantów w spożywanych produktach. Magnez występuje w:

- gorzkim kakao,
- kaszy gryczanej,
- czekoladzie gorzkiej,
- grochu,
- orzechach laskowych.

Potas korzystnie wpływa na naczynia mózgowe, a tego także wymaga skuteczna dieta na pamięć. Ten minerał można znaleźć w:

- pomidorach,
- ziemniakach,
- brzoskwińiach,
- winogronach,
- bananach.

Kwas foliowy to substancja wspomagająca produkcję substancji neurostymulujących (serotoniny i noradrenaliny). Aby dostarczyć organizmowi odpowiednie ilości, należy włączyć do diety sałatę, brokuły oraz kielki.

By wzmocnić pamięć i wspomóc koncentrację, jedz dużo owoców i warzyw, które dostarczają wielu witamin i antyoksydantów, a co za tym idzie - pozytywnie wpływają na funkcjonowanie mózgu.

Witaminy na pamięć i koncentrację

Witaminy z grupy B mają duży wpływ na poprawne funkcjonowanie układu nerwowego. W szczególności niedobór witaminy B12 może dawać objawy podobne do choroby Alzheimera: trudności z koncentracją, zapominanie o tym, co się przed chwilą robiło. Witaminy te można znaleźć w:

- drożdżach,
- orzechach,
- mleku,
- mięsie,
- serach,
- ziemniakach.

Wszystkie substancje wykazujące działanie przeciwutleniające pozytywnie wpływają na pamięć i koncentrację. Wśród witamin właściwości antyoksydacyjne wykazują witaminy A, C i E. Neutralizują one wolne rodniki, które negatywnie wpływają na zdrowe komórki, także nerwowe. Jeśli dziecko we wczesnym okresie życia nie będzie otrzymywało odpowiednich ilości witaminy C, może to spowodować późniejsze **problemy z nauką**. Witamina C jest niezbędna do prawidłowej pracy mózgu oraz wspomagania jego rozwoju. Najlepszym źródłem witaminy C są czarne porzeczki, czerwona papryka oraz natka pietruszki. Bogactwo witaminy A wykazuje - marchew, brokuły, morele, wątróbka, z kolei witaminy E - oleje roślinne, orzechy, nasiona słonecznika oraz migdały.

Witamina D odgrywa ważną rolę w procesie zapamiętywania. Zwiększa ona wchłanianie wapnia, który z kolei uczestniczy w przekaźnictwie nerwowym. Witamina D wspomaga

pamięć, zatem niedostarczenie jej właściwych ilości organizmowi spowoduje problemy z zapamiętaniem czasem nawet najprostszych rzeczy. Ponadto witamina D przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mózgu poprzez rozmieszczanie receptorów w mózgu. Witamina D pozytywnie wpływa na naukę oraz zdolności motoryczne. Świetnym źródłem witaminy D są ryby, a także jaja.

Jak układać jadłospis w diecie na pamięć?

Dieta na pamięć opiera się na powyższych, ogólnych założeniach. Jednak, aby była rzeczywiście skuteczna, należy zwrócić uwagę na to, co jemy od razu po przebudzeniu, po południu i wieczorem.

Jedz porządne, kompletne śniadanie. Wybieraj produkty pełnoziarniste zamiast tych produkowanych z białej mąki, pozbawionej najzdrowszych części ziaren (zawierają one błonnik, żelazo, witaminy z grupy B, witaminę E i wapń). Unikaj cukrów prostych (biały cukier, konfitury, dżemy, kremy czekoladowe) i tłustych produktów (kiełbaski, dania smażone). Mózg od rana powinien mieć zapewnione wszystkie składniki odżywcze i energetyczne (wolno uwalniane węglowodany złożone) niezbędne dla jego optymalnego funkcjonowania.

Przygotowując obiad, unikaj węglowodanów przetworzonych, szczególnie frytek. Jedz produkty bogate w białko (drób, ryby) i dużo warzyw. Ogranicz spożycie słodkich deserów. Cukry proste są szybko przyswajane przez organizm, co sprzyja popołudniowym spadkom koncentracji i uwagi.

Unikaj zbyt obfitych posiłków. Jedz lekkie i niskokaloryczne dania. W razie potrzeby jedz drobne przekąski (owoce świeże lub suszone, niskosłodzone produkty mleczne) na drugie śniadanie i podwieczorek.

Zrównoważona i zdrowa **dieta na dobrą pamięć** jest dobra w każdym wieku. Trzeba także pamiętać, że wiele ze składników odżywczych jest wypłukiwanych z organizmu przez kawę, nikotynę i alkohol. Aby więc dieta na pamięć była skuteczna, należy zwrócić uwagę także na swój tryb życia.

Powyższe zasady odżywiania nie tylko zapewniają sprawne funkcjonowanie mózgu i dobrą pamięć, lecz także pomagają chronić przed licznymi chorobami (choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca, nowotwory).

Mózg jest odpowiedzialny za każdą akcję podjętą przez organizm. Jeśli nie odżywisz go prawidłowo np. poprzez zaniechanie dostarczania mu witamin i minerałów, nie będzie on w stanie kontrolować nastroju, myślenia oraz utrzymać równowagi. Wpływ witamin na organizm człowieka jest nieoceniony.