Odpowiednie odżywianie się na dobrą pamięć i koncentrację

Mózg człowieka waży około 1400 g i zużywa do 25% energii dostarczanej organizmowi. Mózg odpowiada za większość funkcji wyższych, np.: rozumienie wiadomości, logiczne myślenie.

Podstawowe zalecenia, czyli recepta na zdrowie, poprawę pamięci i koncentracji to:

prawidłowa dieta,
zbilansowane posiłki,
optymalna ilość składników odżywczych,
nawadnianie organizmu,
aktywność fizyczna.

Kluczowy wpływ diety na zdolność do zachowywania informacji w mózgu mają, m.in.:

wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, DHA, EPA (tłuste ryby morskie, oleje roślinne, orzechy, awokado),
żelazo (mięso, produkty zbożowe, orzechy, warzywa, nasiona i ziarna),
cynk (ciemne pieczywo, kasza gryczana, skorupiaki),
jod (ryby morskie, owoce morza, algi),
witamina D (tłuste ryby),
witamina E (oleje roślinne),
beta-karoten i karotenoidy (warzywa i owoce).

Niekorzystny wpływ diety na mózg mają:

nasycone kwasy tłuszczowe (tłuste mięso),
izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych (przemysłowe uwodornione oleje roślinne: margaryny twarde),
zbyt duża ilość cukrów prostych (pieczywo cukiernicze: ciasta, ciastka, tortowe, francuskie, itp.),
wysoko przetworzona żywność (chipsy, frytki, dania fast food).

Zapamiętaj:

Prawidłowy sposób żywienia odgrywa niezwykle ważną rolę w prawidłowym rozwoju oraz funkcjonowaniu całego układu nerwowego. Mózg rozwija się intensywnie przez pierwsze 2 lata życia. Niedobory żywieniowe mogą wpływać na pamięć i koncentrację. Kwasy tłuszczowe długołańcuchowe omega-3 (zwłaszcza DHA) stanowią budulec tkanki mózgowej, wspomagają rozwój intelektualny!

Oprac: mgr inż. Marta Kusz

WZD
Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego Wrocławia
Wrocław miasto spotkań
projekt finansowyny przez Miasto Wrocław
Wrocławskie Centrum Zdrowia
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
UCZEŃ w FORMIE