



Europejski Dzień Mózgu

Po raz pierwszy Europejski Dzień Mózgu był obchodzony 1998 roku, także w Polsce. Głównym celem tego dnia jest zwiększenie świadomości społecznej i promowanie tematyki związanej ze zdrowiem mózgu. Europejski Dzień Mózgu przypada 18 marca. Chodzi o zwrócenie uwagi na niezwykle ważną funkcję tego organu oraz przypomnienie o profilaktycznych badaniach układu nerwowego oraz odpowiedniej diecie.

W organizmie ludzkim cały czas zachodzą reakcje kataboliczne (rozpadu) i anaboliczne (budowy). W różnych okresach przeważają raz jedno, raz drugie. Procesy te zachodzą także w mózgu. Z tego względu bardzo ważne jest, aby po 30 r.ż „ekipa budująca” (naszego organizmu) miała jak najlepszy dostępny na rynku sprzęt, a wiaderka wypełnione były składnikami z najwyższej półki. To tak jak przy budowie dróg. Jeżeli do asfaltu doda się za dużo piasku, to droga długo nie wytrzyma. Podobnie będzie w przypadku mózgu - jeżeli dieta będzie opierać się na białej mące, też nic dobrego z tego nie wyniknie. A co można włożyć ekipie budowlanej do wiaderka? Kluczowe w tym wypadku są dwa podstawowe składniki: białka i tłuszcze.

Gdy chcemy wspomóc pamięć i koncentrację, powinniśmy jeść w regularnych odstępach czasu około 4–5 posiłków dziennie. Dzięki temu zapewnimy naszemu organizmowi optymalną dostawę produktów odżywczych i wspomozemy układ nerwowy.

Dieta na myślenie i dobra pamięć obejmuje:

- ✓ produkty zbożowe, które wzmacniają układ nerwowy. Zaleca się spożywanie około 2 kromek chleba, kilka łyżek kaszy, makaronu dziennie. Powyższe produkty są cennym źródłem węglowodanów, a co za tym idzie cukrów, które są energią dla układu nerwowego;
- ✓ warzywa – nie powinno ich zabraknąć w diecie. Są źródłem witamin, beta-karotenu, kwasu foliowego, składników mineralnych takich jak magnez, krzem i cynk. Co więcej, warzywa zawierają przeciwutleniacze, które chronią neurony przed wolnymi rodnikami. Duże znaczenie dla pamięci mają jagody, seler naciowy, marchewka i papryka;
- ✓ czekolada – wbrew pozorom ten smakołyk to duży zastrzyk dla pracy mózgu. Najlepiej wybierać gorzką czekoladę i spożyć jedynie kilka kostek. Co więcej, czekolada o zawartości ponad 70 proc. kakao zawiera w swoim składzie magnez, który również jest składnikiem energii dla układu nerwowego. Magnez znajdzie-

my również w warzywach strączkowych, orzechach, pestkach dyni, słonecznika, w soku pomidorowym i innych produktach. Magnez zasługuje na uwagę, gdyż nie tylko wspomaga pamięć i koncentrację, ale także łagodzi depresję i działa antystresowo;

- ✓ ryby, które zaleca się spożywanie 2–3 razy w tygodniu. Najlepszym źródłem tłuszczów omega-3 są ryby morskie. Tłuszcz te są składnikiem błony komórkowej i wytwarzania neuroprzekazników. Zawarta w rybach witamina E dodatkowo spowolnia proces starzenia się komórek. Podobne działanie ma oliwa, olej rzepakowy i olej lniany;
- ✓ jajka – zaleca się spożywanie około 3–4 jajek tygodniowo. Zawarta w żółtku lecytyna wspomaga funkcjonowanie mózgu;
- ✓ mięso – w zbilansowanej diecie nie powinno zabraknąć kilku plasterków szynki lub kawałka mięsa dziennie. Dzięki temu dostarczymy organizmowi witaminę B, niacynę oraz białka. Warto wiedzieć, że białko jest przerabiane w organizmie na tkanki mózgowe i enzymy. Dzięki niemu jest poprawione ukrwienie mózgu, który pracuje bardziej wydajnie.

Dbając o to, aby poprawić pamięć i uwagę poprzez spożywanie odpowiednich produktów, lepiej wystrzegać się jedzenia typu *fast food*. Zawierają one duże ilości soli i tłuszczów nasyconych i zawierają znikome ilości witamin i składników, które wspomogą pracę mózgu. Lepiej zrezygnować również z alkoholu. Napoje zawierające promile osłabiają pracę hipokampu, a zatem podstawowej części mózgu, która odpowiada za naszą pamięć. Co więcej, alkohol przyspiesza starzenie się komórek nerwowych. Również duże ilości soli źle wpływają na pamięć i osłabiają pracę układu nerwowego.

Dieta dla mózgu to nie tylko potrawy na poprawienie koncentracji, posiłki hamujące procesy starzenia, minerały i witaminy, ale przede wszystkim ważna część zdrowego stylu życia. Dobrze odżywiony umysł pomaga osiągnąć stabilność emocjonalną. Zdrowy *life style* to nie tylko dbanie o swoje ciało, ale także o umysł. Światowy trend dbania o mózg dotarł już dawno do Polski. Powstaje coraz więcej gier i aplikacji do treningu szarych komórek. Popularnością cieszą się gry logiczne i szarady. W aptekach znaleźć można wiele suplementów na pamięć i koncentrację. Coraz większą wagę przykładana się do odpoczynku, relaksu i snu. Wprowadzając w życie dietę zdrową dla mózgu, można zacząć od małych kroków. Kanapkę z pełnoziarnistego pieczywa można posypać ziarnami lnu. Do sałatki dodać ziarna sezamu, które obfitują w magnez, żelazo, cynk, witaminę E oraz witaminy z grupy B. Na drugie śniadanie zblendować koktajl na bazie jogurtu naturalnego z dodatkiem jagód i otrębów. Zamiast batoników i chipsów sięgajmy po migdały, pestki dyni i orzechy włoskie.

Opracowała: mgr Anna Szydlik
gł. specjalista ds. bhp