Jak dbać o mózg?

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: czwartek, 20, lipiec 2023 10:01
Katarzyna Sekuła
Odsłony: 999

Aktywność ciała i umysłu każdego człowieka zależy od mózgu. Jak dbać o umysł, na co dzień by cieszyć się jego świetną sprawnością przez całe życie? Co jeść by wzmocnić kondycję umysłu i jaki jest klucz do zdrowia mózgu?

Mózg jest organem, który steruje naszym organizmem. Styl życia, jaki prowadzisz, ma wpływ na jego prawidłowe funkcjonowanie dlatego warto zadbać o:

- stymulację intelektualną - krzyżówki, sudoku, gry logiczne czy naukę języków obcych,
- aktywność fizyczną – w bardziej dotlenionym mózgu powstają nowe połączenia między neuronami, zwiększając naszą zdolność koncentracji,
- dietę - dzięki odpowiednio dobranej możesz w prosty sposób polepszyć pamięć i pobudzić mózg do wytężonej pracy.

Jak odżywiać mózg?

Odpowiednio zbilansowana dieta jest jednym z podstawowych elementów wpływających na prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Wspomaga pamięć i koncentrację. Prawidłowe odżywianie wpływa bowiem na poziom serotoniny, zwanej hormonem szczęścia.

Aby wzmocnić kondycję mózgu, należy jeść:

- Duże ilości warzyw bogatych w witaminę C i A m.in.: jarmużu, brokułów, różnych odmian sałat, szpinaku i kalarepy - najlepszy efekt daje jedzenie ich 6 razy w tygodniu.
- Migdały i orzechy – źródło zdrowych tłuszczów i przeciwutleniaczy - spożywaj je przynajmniej 5 razy w tygodniu.
- Jagody i truskawki – zalecane przynajmniej 2 razy w tygodniu.
- Fasolę,
- Pieczywo pełnoziarniste,
- Ryby i drób.

Niekorzystnie działa dieta uboga w witaminy i składniki mineralne oraz kwasy tłuszczowe omega-3, a obfitująca w cukier i tłuszcze trans.

Klucz do zdrowia – dieta DASH

Na portalu NFZ możemy znaleźć diety w tym dietę DASH Depresja, dzięki której wesprzesz dietetycznie leczenie psychoterapeutyczne i farmakologiczne depresji oraz wzmacnisz układ nerwowy.
Zaproponowane dania są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, kwas foliowy, witaminę B12, cynk, selen i żelazo. Składniki te pomagają redukować napięcia i stres.

Odpowiednio zbilansowana dieta jest jednym z podstawowych elementów wpływających na prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Wspomaga pamięć i koncentrację.

Każdy powinien pamiętać, że prawidłowa praca mózgu zależy od tego jak o niego dbamy, dlatego powinno się trzymać kilku zasad:

- badaj się –regularnie wykonuj badania kontrolne: sprawdzaj poziom cukru, cholesterolu, mierz ciśnienie tętnicze;
- odpowiednio się odżywiaj –jedz zgodnie z zasadami zdrowego żywienia i dbaj o właściwe

Phoca PDF

nawodnienie organizmu;

- ruszaj się –regularnie podejmuj systematyczny wysiłek fizyczny;
- rozwijaj się i trenuj swój mózg –rozwijaj swoje hobby i pasje, ucz się języków, czytaj książki;
- dbaj o sen –zadbaj o odpowiednią jakość i długość snu;
- unikaj używek, które mają negatywny wpływ na organizm i mózg.

Źródło: NFZ

Phoca PDF