

Jadaj produkty, które lubi twój mózg, a odwdzięczy ci się pracą na najwyższych obrotach.



Recepta, by nie zawodziła nas pamięć, właściwie jest bardzo prosta. Wystarczy przestrzegać podstawowych zasad dietetycznych i ograniczyć do minimum dania, które nie sprzyjają sprawności naszego mózgu.

Przede wszystkim należy w ciągu dnia jeść często, ale porcje powinny być małe. Specjaliści od żywienia zapewniają, że dzięki temu organizm otrzyma stałą ilość glukozy, która jest „paliwem” dla mózgu, a przy tym nie grozi nam przytycie. Natomiast decydując się na zjedanie tylko dwu posiłków, nie mamy takich gwarancji, gdyż mózg może otrzymać za mało glukozy, przez co utrudnione będzie zapamiętywanie i odtwarzanie zgromadzonych informacji.



Kolejnym zaleceniem – zbawiennym, bo eliminuje wolne rodniki, odpowiedzialne m.in. za przyspieszone starzenie się komórek mózgowych – jest spożywanie warzyw i owoców, nawet siedem razy dziennie, ponieważ to one dostarczają mózgowi antyutleniaczy.

Równie ważną zasadą jest wypijanie ok. 2 litrów wody; nawodniony organizm łatwiej radzi sobie z gromadzącymi się toksynami, które mogą zakłócić pracę szarych komórek.

Aby zachować bystrość umysłu, warto skorzystać z superskutecznej diety.

Na początek pieczywo. Ma być pełnoziarniste, zawiera dużo cynku „odmładzającego” komórki nerwowe mózgu. Efekt – sprawność umysłowa.

Następnie kasze. Im grubsze, tym bogatsze w witaminy z grupy B, gwarantujące prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Bardzo ważną grupą produktów tej diety są zielone warzywa i sałata. To skarbnica witaminy B12, zapobiegającej starości. Gdy brakuje jej w organizmie, mogą wystąpić zaniki pamięci.

Równie ważnym, wręcz niezbędnym składnikiem są cytrusy i owoce bogate w witaminę C, odpowiedzialną za przekazywanie informacji do odpowiednich ośrodków w mózgu. Witamina C obroni też przed chorobą Alzheimera.

Superwitaminą dla mózgu jest witamina E. Dostarczamy ją organizmowi, spożywając dania przygotowane na oliwie z oliwek. Witamina E chroni szare komórki przed starzeniem się.





Natomiast w olejach roślinnych jest lecytyna, która bierze udział w tworzeniu neuroprzekazników. Ponadto lecytyna zapobiega odkładaniu się cholesterolu w żyłach, co może zakłócać pracę mózgu.

Nie może w tej superdiecie zabraknąć łosia. Dostarcza nam niacynę i witaminę D, mające wpływ na poprawę pracy komórek nerwowych, dzięki czemu mózg szybciej przetwarza informacje.

I jeszcze orzechy. Codzienna mała porcja sprzyja regulacji poziomu cholesterolu we krwi. A to chroni nas przed miażdżycą i... sklerozą.

Co nie sprzyja pracy mózgu? Samych „pyszności” jest sporo, m.in. ciasta z kremem. Na krótko poprawiają samopoczucie. Podnosząc poziom hormonu szczęścia „oszukują” mózg, a organizm domaga się kolejnej dawki słodczy.

Frytki i hamburgery – smakują wszystkim, choć zawierają mnóstwo tłuszczu i kalorii. Tłuszcz odkłada się w naczyniach krwionośnych, także tych prowadzących do mózgu!

Tłuste mięso wieprzowe „przebogate” w nasycone kwasy tłuszczowe – to źródło niezdrowego cholesterolu. Objadając się tłustą szyneczką czy boczkiem, do tego wędzonym, nie pamiętamy, że fundujemy sobie masę problemów, również trawiennych.

A skoro tłusto to i słono! Tymczasem nadmiar soli, według wielu dietetyków, sprzyja powstawaniu nadciśnienia, co również ma wpływ na pracę szarych komórek. Jeśli sami jeszcze nie wpadamy w „czarną dziurę niepamięci”, to znamy z otoczenia sytuację, gdy np. dziadek, lub leciwa ciocia miotają się po domu

w poszukiwaniu okularów, kluczy, portmonetki...

- Położone przed chwilą, a zniknęły – głowi się starsza osoba.

- A może to było wczoraj... chociaż nie pamiętam, czy wczoraj to nie było w ubiegłym tygodniu...

Autor: Lus

Foto: deviant ART

