Europejski Dzień Mózgu

W dniu 18.03.2023 r. obchodzimy Europejski Dzień Mózgu, toteż warto przypomnieć jaka dieta prawidłowo wpływa na jego funkcjonowanie. Niewątpliwie składnikami obecnymi w diecie a wpływającymi na poprawę kondycji naszego mózgu będą zielone warzywa liściaste takie jak: jarmuż, sałata, szpinak. Z uwagi na obecność w nich azotanów, witamin K i E, kwasu foliowego oraz substancji mających potencjał antyoksydacyjny warzywa te opóźniają procesy starzenia komórek nerwowych oraz mają wpływ na przepływ krwi w mózgu. Dla prawidłowej kondycji mózgu zaleca się spożywanie minimum jednej porcji dziennie wyżej wymienionych warzyw.

Dla zachowania prawidłowych zdolności poznawczych bardzo ważne jest spożywanie wszelkiego rodzaju warzyw np. marchwi, buraków, dyni. Warto wskazać, że zalecenie w zakresie spożywania warzyw wskazują, że powinny one znajdować się w każdym posiłku.

Kolejne produkty mające istotny wpływ na pracę mózgu to źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych, znajdujące się w orzechach, tłustych rybach, owocach morza i oliwie z oliwek. Przeprowadzone badania wykazują, że osoby, które spożywały pieczone ryby minimum raz w tygodniu miały o 4,3 procent więcej istoty szarej w obszarach mózgu, które odpowiedzialne były za pamięć i o 14 procent więcej w obszarach, które z kolei odpowiadają za funkcje poznawcze w porównaniu do osób niespożywających ryb regularnie.

Kolejnym elementem, który powinien znaleźć się w naszej diecie z uwagi na pozytywny wpływ na pracę mózgu są zbożowe produkty pełnoziarniste, umiarkowane ilości chudego mięsa, oraz nasiona roślin strączkowych takich jak: groch, fasola, soja, soczewica, bowiem dieta obfitująca w duże ilości produktów roślinnych, sprzyja prawidłowej kondycji mózgu. Nasiona roślin strączkowych występować w diecie powinny najmniej trzy razy w tygodniu.

Poddając analizie powyższe produkty zauważyć możemy, że wzbogacając swoją dietę w produkty spożywcze o charakterze neuroprotekcyjnym, spodziewać możemy się korzyści nie tylko w postaci lepszej kondycji mózgu, ale również zapobiegamy i zmniejszamy ryzyko cukrzycy, chorób układu krążenia i nowotworów.