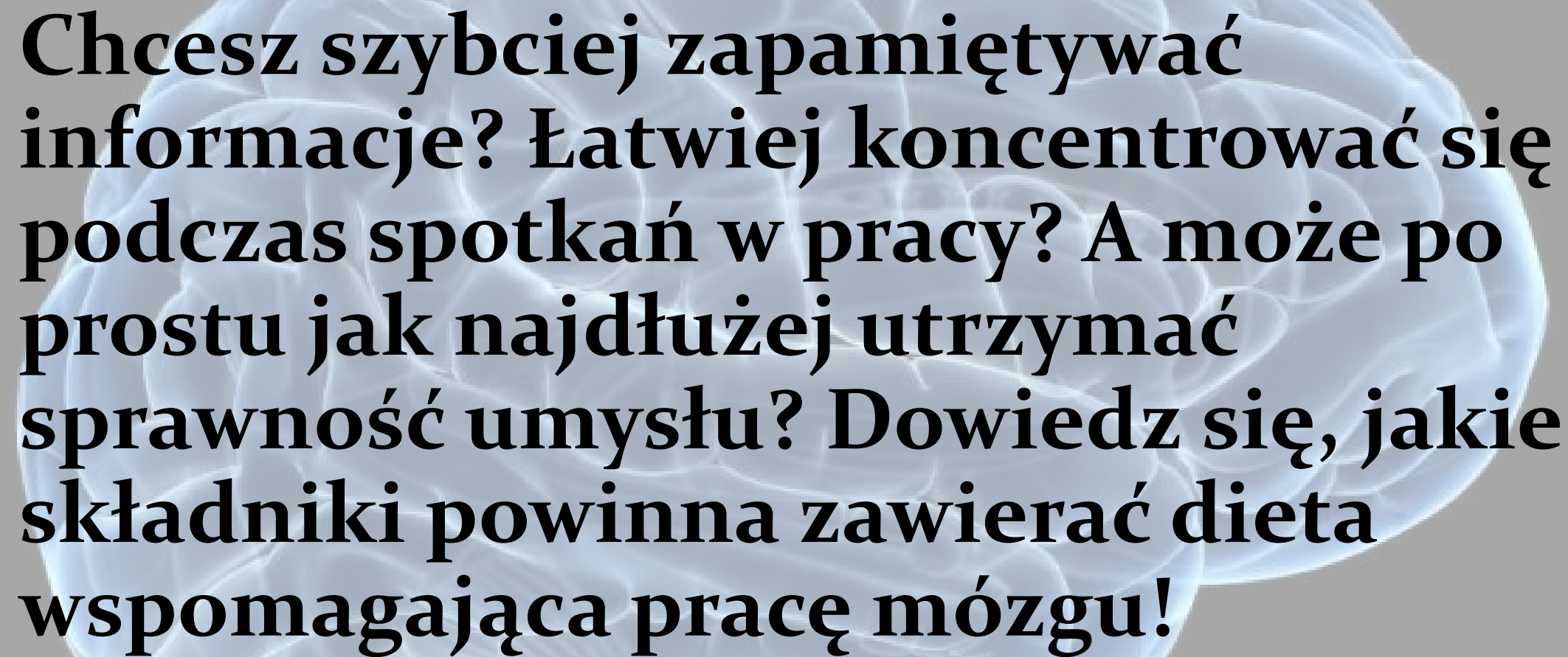


**Dieta dla mózgu.  
10 składników, które usprawnią  
pamięć i koncentrację**



**Chcesz szybciej zapamiętywać informacje? Łatwiej koncentrować się podczas spotkań w pracy? A może po prostu jak najdłużej utrzymać sprawność umysłu? Dowiedz się, jakie składniki powinna zawierać dieta wspomagająca pracę mózgu!**

Propozycje dla Was przygotowały: Bogumiła Bałos, Izabela Śliwa, Klaudia Handzlik-Kijas



# Miedź

Jest kluczowa dla zdrowia ludzkiego mózgu. Niedobory tego pierwiastka prowadzą do zaburzeń neurologicznych, takich jak choroba Alzheimera czy Parkinsona. Miedź wspiera pracę układu nerwowego i wykorzystywana jest przez enzymy, które dostarczają energię do mózgu, wspomagają jego system ochronny i przekazują sygnały do organizmu.

**Warto zatem włączyć do swojego jadłospisu produkty zawierające miedź:**

- ziemniaki;
- drożdże;
- ostrygi;
- wątróbkę;
- nerkowce i migdały;
- ciemnozielone warzywa liściaste, np. jarmuż.



# Cynk

Cynk jest jednym z najważniejszych pierwiastków śladowych w organizmie człowieka. To również cenny składnik **diety dla mózgu**. Pomaga utrzymać odporność, wspiera prawidłowość procesu krzepnięcia krwi, wspomaga pracę tarczycy. Zarówno niedobór, jak i nadmiar cynku może skutkować upośledzeniem funkcji poznawczych, powodując zaburzenia uczenia się i pamięci. Dlatego warto dbać o optymalną ilość tego pierwiastka. U osób dorosłych zalecana dawka cynku wynosi około 15-20 mg dziennie.

**Aby uzupełnić zapotrzebowanie na cynk, włącz do swojej diety:**

- mięso wołowe, wieprzowe i jagnięcinę;
- warzywa strączkowe;
- orzechy ziemne, nerkowce, migdały;
- gorzką czekoladę;
- pszenicę;
- ryż;
- jajka.



# Żelazo

WHO zwraca uwagę, że żelazo jest jednym ze składników, bez których organizm nie mógłby funkcjonować. Ten pierwiastek odpowiada za transport tlenu, syntezę DNA i metabolizm mięśni. Jego niedobór negatywnie wpływa na pracę mózgu – powoduje zmęczenie i zmniejszoną wydajność.

Według badań naukowców z University of California zarówno bardzo niskie, jak i bardzo wysokie stężenia żelaza wiążą się z gorszymi wynikami w testach pamięci długotrwałej i krótkotrwałej.

## **Produkty bogate w żelazo to:**

- wątróbka;
- mięso wołowe i wieprzowe;
- suszone owoce, np. morele;
- rośliny strączkowe;
- orzechy;
- kakao.



# Witamina C

Wspomaga działanie układu nerwowego – przyczynia się do powstawania, dojrzewania i sprawniejszego funkcjonowania neuronów, a także ułatwia syntezę dopaminy i noradrenaliny. Badania autorstwa Milind Parle i Dinesha Dhingra wskazują, że kwas askorbinowy, dzięki właściwościom utleniającym, poprawia pamięć i zdolność uczenia się. Autorzy twierdzą, że może pomagać także w leczeniu zaburzeń pamięci u starszych osób.

**Dieta na dobrą pamięć powinna zawierać produkty z witaminą C, takie jak:**

- brokuły;
- ziemniaki;
- truskawki;
- papryka;
- owoce cytrusowe;
- brukselka.





# Witaminy z grupy B

Witaminy z grupy B są niezbędne w przebiegu następujących procesów: produkcja energii, rozkład węglowodanów z pożywienia, tworzenie neuroprzekaźników czy synteza hormonów. Odpowiadają za prawidłowe działanie nerwów, zdrowie komórek i pracę mózgu. Niedobory witamin z grupy B prowadzą do zmęczenia, lęków, zawrotów głowy, nastrojów depresyjnych, a nawet do utraty pamięci.

**Witaminy z grupy B znajdziesz w:**

- mleku, jajkach, jogurtach naturalnych;
- pomarańczach, bananach;
- awokado;
- wątróbce, wołowinie;
- batatach;
- ciecierzycy, soczewicy;
- produktach pełnoziarnistych (m.in. brązowy ryż, jęczmień).

# Witamina D

wspomaga prawidłowe działanie komórek układu nerwowego: neuronów i komórek gleju. Wykazuje także działanie neuroprotekcyjne, polegające na usuwaniu blaszek amyloidowych, które są charakterystyczne dla choroby Alzheimera. Odpowiedni poziom witaminy D zapobiega demencji i zaburzeniom poznawczym. Tę witaminę organizm syntezuje w skórze pod wpływem słońca, dlatego w mniej słonecznych miesiącach warto ją suplementować.

## **Pokarmy dla mózgu z witaminą D to:**

- wątróbka;
- żółtka jaj;
- ser;
- ryby: tuńczyk, makrela, łosoś, śledź, sardynki.







# Magnez

Magnez jest naturalnym składnikiem rozluźniającym. Obniża poziom hormonów odpowiedzialnych za stres (m.in. kortyzolu) i chroni układ nerwowy przed ich szkodliwym działaniem. Magnez stymuluje tzw. receptory GABA znajdujące się w mózgu, redukując uczucie niepokoju i pobudzenia. Tym samym przyczynia się do ograniczenia obsesyjnych myśli i lęków, a te, jak wiadomo, są jednymi z głównych blokerów sprawnego, szybkiego myślenia.

## **Dobrymi źródłami magnezu są:**

- pestki dyni;
- gorzka czekolada;
- nasiona chia;
- orzechy ziemne, nerkowce, migdały;
- szpinak;
- czarna fasola;
- mleko sojowe.

# Przeciwutleniacze

Opóźniają lub zapobiegają uszkodzeniom komórek. Pomagają w walce z wolnymi rodnikami oraz przeciwdziałają negatywnym konsekwencjom stresu oksydacyjnego. Przeciwutleniacze można podzielić na flawonoidy, których źródłem są głównie rośliny oraz nieflawonoidy, które występują w witaminach czy enzymach. Dwa rodzaje flawonoidów – luteolina i diosmina - zmniejszają poziom beta-amyloidu w mózgu, opóźniając chorobę Alzheimera i zapobiegając problemom z pamięcią.

**Dieta dla mózgu bogata w przeciwutleniacze powinna zawierać:**

- pomidory;
- zieloną paprykę;
- cytrynę;
- zieloną herbatę;
- przyprawy, takie jak: imbir, kurkuma, cynamon, kolendra, oregano;
- karczochy;
- kakao;
- jeżyny, jagody, maliny, truskawki.





# Kwasy omega-3

Wielonienasycone tłuszcze. Zawierają kwasy EPA i DHA, które korzystnie wpływają na zdrowie serca, skóry oraz mózgu. Kwasy te występują w błonach komórkowych mózgu, ułatwiając przekazywanie informacji między komórkami. Pomagają w zapamiętywaniu i sprzyjają większej koncentracji.

**Produkty dobre dla mózgu z kwasami omega-3 to:**

- makrela, sardynki, łosoś, śledź, tuńczyk;
- orzechy i nasiona;
- olej lniany, rzepakowy, sojowy.

# Aminokwasy

Ośrodkowy układ nerwowy potrzebuje aminokwasów, aby prawidłowo funkcjonować. Dzięki nim dochodzi do syntezy neuroprzekaźników. Niektóre aminokwasy, np. leucyna, lizyna czy tryptofan, są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Niedobór aminokwasów może prowadzić do niepokoju, obniżenia sprawności umysłowej i trudności z koncentracją.

**Aminokwasy wspomagające pracę mózgu znajdziesz w:**

- jajach;
- tofu;
- soi;
- komosie ryżowej;
- twarogu;
- warzywach strączkowych;
- rybach.



# ŹRÓDŁA NAUKOWE I FOTOGRAFIE:

<https://germaniacare.pl/wp-content/uploads/2020/11/Imbir-kurkuma-cynamon.jpg>  
<https://bi.im-g.pl/im/2d/cb/16/z23902509Q,Owoce-jagodowe---to-zrodlo-witamin-m-in-A-i-C.jpg>  
[https://www.wapteka.pl/blog\\_zdjecia/karczochy-wartosci-odzywczce-i-wlasciwosci-zdrowotne-na-co-pomagaja-karczochy.jpg](https://www.wapteka.pl/blog_zdjecia/karczochy-wartosci-odzywczce-i-wlasciwosci-zdrowotne-na-co-pomagaja-karczochy.jpg)  
<https://gemini.pl/poradnik/wp-content/uploads/2020/08/Olej-lniany-695x462.jpeg>  
<https://i.wpimg.pl/1200x/d.wpimg.pl/1298092822-933103426/wedzona-makrela.jpg>  
[https://www.runners-world.pl/media/lib/1734/shutterstock\\_68389084-6f5dc354671dc1dcf1b594b1d7c6fc33.jpg](https://www.runners-world.pl/media/lib/1734/shutterstock_68389084-6f5dc354671dc1dcf1b594b1d7c6fc33.jpg)  
[https://dietetycy.org.pl/wp-content/uploads/2021/01/38612589\\_m-1600x1067.jpg](https://dietetycy.org.pl/wp-content/uploads/2021/01/38612589_m-1600x1067.jpg)  
[https://www.fabrykasily.pl/upload/gallery/2021/02/id\\_24221\\_1613994624\\_1260x410.jpg](https://www.fabrykasily.pl/upload/gallery/2021/02/id_24221_1613994624_1260x410.jpg)  
<https://nazdrowie.biopunkt.pl/wp-content/uploads/2018/06/komosa-ryzowa.jpg>  
[https://i.wpimg.pl/O/644x429/d.wpimg.pl/1014192685-1608303899/Fotolia\\_93386463\\_Subscription\\_XXL.jpg](https://i.wpimg.pl/O/644x429/d.wpimg.pl/1014192685-1608303899/Fotolia_93386463_Subscription_XXL.jpg)  
[https://potrafiszschudnac.pl/media/cms/uploads/images/Problematyczne\\_straczki.jpg](https://potrafiszschudnac.pl/media/cms/uploads/images/Problematyczne_straczki.jpg)  
<https://upacjenta.pl/poradnik/dieta-dla-mozgu-10-skladnikow-ktore-usprawnia-pamiec-i-koncentracje>  
<https://lekarzebezkolejki.pl/blog/zdjecie/dieta-dash-cto-powinien-ja-stosowac.jpg>  
[https://naukawpolsce.pl/sites/default/files/styles/strona\\_glowna\\_slider\\_750x420/public/201710/21769695\\_21764587.jpg?itok=Yq1jkaNA](https://naukawpolsce.pl/sites/default/files/styles/strona_glowna_slider_750x420/public/201710/21769695_21764587.jpg?itok=Yq1jkaNA)  
[https://www.agrofakt.pl/wp-content/uploads/2016/05/ziemniaki\\_2016\\_glowne.jpg](https://www.agrofakt.pl/wp-content/uploads/2016/05/ziemniaki_2016_glowne.jpg)  
[https://cdn.galleries.smcloud.net/t/galleries/gf-5k2H-XDA9-jr7i\\_czy-drozdze-mozna-mrozic-jak-zamrozic-swiece-drozdze-664x442.jpg](https://cdn.galleries.smcloud.net/t/galleries/gf-5k2H-XDA9-jr7i_czy-drozdze-mozna-mrozic-jak-zamrozic-swiece-drozdze-664x442.jpg)  
<https://wszystkoojedzeniu.pl/site/assets/files/3238/ostrygi.650x0.jpg>  
[https://www.wapteka.pl/blog\\_zdjecia/jarmuz-wlasciwosci-zdrowotne-i-najlepsze-przepisy-czy-warto-jesc-jarmuz.jpg](https://www.wapteka.pl/blog_zdjecia/jarmuz-wlasciwosci-zdrowotne-i-najlepsze-przepisy-czy-warto-jesc-jarmuz.jpg)  
<https://www.zywnosc.com.pl/wp-content/uploads/2019/04/nowe-3-500x350.png>  
<https://img.wprost.pl/img/gorzka-czekolada/ca/43/05f0328f059f9d226e5ce113ebf4.jpeg>  
<https://www.euractiv.pl/wp-content/uploads/sites/6/2017/04/jajka.jpg>  
<https://onedaymore.pl/wp-content/uploads/2020/06/kw24-nerkowce-orzechy-nerkowca-onedaymore-1500x693-1.jpg>  
<https://i.wpimg.pl/1000x0/d.wpimg.pl/2137134921-28730886/watrobka-mieso-mieso.jpg>  
<https://przepisyhinskie.pl/public/assets/images/Artykuly/Morele%20Suszone.jpg>  
<https://ocdn.eu/pulscms-transforms/1/Jvtk9kqTURBXy9mYjYxNzgxN2QxZGVkNzk0MzVIZDQ1NWZlMmJhNGQxNC5qcGVnkpUDAcyEzQTlzQLAkWXBNDLNAAnaBoTAB>  
<https://fiziomed.com.pl/wp-content/uploads/2020/06/Dla-czego-warto-jesc-orzechy.jpg>  
[https://www.wapteka.pl/blog\\_zdjecia/brokol-wartosci-odzywczce-wlasciwosci-zdrowotne-i-przepisy-czy-brokuly-chronia-przed-rakiem.jpg](https://www.wapteka.pl/blog_zdjecia/brokol-wartosci-odzywczce-wlasciwosci-zdrowotne-i-przepisy-czy-brokuly-chronia-przed-rakiem.jpg)  
<https://www.canalpluskuchnia.pl/img/artykuly/truskawki.jpg>  
[https://zasoby.ekologia.pl/artykulyNew/21219/xxl/shutterstock-764799490\\_800x600.jpg](https://zasoby.ekologia.pl/artykulyNew/21219/xxl/shutterstock-764799490_800x600.jpg)  
[https://zdrowszy.pl/wp-content/uploads/2018/02/aashutterstock\\_519340927-1024x680-1.jpg](https://zdrowszy.pl/wp-content/uploads/2018/02/aashutterstock_519340927-1024x680-1.jpg)  
<https://poradniksportowy.pl/wp-content/uploads/2018/02/laktoza-BV-PS.jpg>  
<https://img.wprost.pl/img/awokado/21/7d/28482b617832a0e30886ca3f507b.jpeg>  
[https://szefsmaku.pl/wp-content/uploads/2019/07/41-Faszerowany-pieczony-batat-S09420\\_Easy-Resize.com\\_-1250x712.jpg](https://szefsmaku.pl/wp-content/uploads/2019/07/41-Faszerowany-pieczony-batat-S09420_Easy-Resize.com_-1250x712.jpg)  
<https://wszystkoojedzeniu.pl/site/assets/files/65528/losos-wedzony.650x0.jpg>  
<https://ocdn.eu/pulscms-transforms/1/e3WktkqTURBXy84MzM2NjA5YTM2MmQ0Y2Q1OTZiNjgXZWYzODExNDNINS5qcGVnkZMFzQMgzQMg>  
[https://zdrowie.tvn.pl/media/cache/content\\_cover/fot-kajakiki-gettyimages-817718700-jpg.jp](https://zdrowie.tvn.pl/media/cache/content_cover/fot-kajakiki-gettyimages-817718700-jpg.jp)  
<https://akademiasmaku.pl/upload/vademecums/484/big/dlaczego-warto-jesc-szpinak-i-inne-warzywa-sezonowe-484.jpg>  
[https://zasoby.ekologia.pl/artykulyNew/24724/xxl/shutterstock-220943398\\_800x600.jpg](https://zasoby.ekologia.pl/artykulyNew/24724/xxl/shutterstock-220943398_800x600.jpg)  
<https://www.canalpluskuchnia.pl/img/artykuly/pomidory.jpg>