

Dieta wspierająca pracę mózgu

Czy dieta może wspomagać funkcjonowanie mózgu?

Jakość codziennych posiłków, które spożywamy może wpływać na stan odżywienia całego organizmu, w tym także mózgu. Dieta urozmaicona oparta na naturalnych produktach może efektywnie wspierać codzienną pracę układu nerwowego, ponadto może zmniejszać ryzyko wystąpienia zaburzeń neurodegeneracyjnych w przyszłości.

Kto szczególnie powinien zadbać o dietę wspierającą pracę mózgu?

Każdy człowiek bez wyjątku. Zwykle uważa się, że troszczyć się o układ nerwowy powinny osoby w podeszłym wieku, ponieważ w wyniku starzenia się organizmu wzrasta ryzyko wystąpienia zaburzeń neurologicznych. Tymczasem prawidłowy rozwój mózgu jest bardzo istotny u dzieci, praca układu nerwowego ma także znaczenie dla osób dorosłych godzących na co dzień różne role społeczne.

Jak powinna wyglądać dieta mogąca wspierać funkcjonowanie mózgu?

W codziennej diecie nie powinno zabraknąć:

- **pełnoziarnistych produktów zbożowych:** pełnoziarnistych mąk, pieczywa razowego, naturalnych płatków, makaronów z pełnego ziarna, brązowego ryżu, grubych kasz
- **Świeżych owoców**, szczególnie bogatych w antyoksydanty owoców jagodowych: truskawek, borówek, malin, jeżyn, jagód, aronii
- **Świeżych warzyw**, szczególnie cennych nasion roślin strączkowych: soczewicy, ciecierzycy, grochu czy fasoli, warto ponadto zadbać o codzienne spożycie warzyw o różnych kolorach, ponieważ każdy kolor zawiera inny rodzaj cennych antyoksydantów
- **Wielonienasyconych kwasów tłuszczowych**, które znajdują się w olejach roślinnych, orzechach, migdałach, pestkach, nasionach czy awokado
- **Pełnowartościowego białka** pod postacią chudego mięsa: drobiu, polędwicy, schabu, królika, chudego nabiału: mleka o zawartości 1,5-2% tłuszczu, naturalnych jogurtów, kefirów, maślanek, serów twarogowych chudych lub półtłustych, jaj czy też ryb, szczególnie tłustych ryb morskich bogatych w cenne dla mózgu kwasy omega 3: łososia, makreli, tuńczyka i innych.

Jeżeli to możliwe owoce i warzywa warto spożywać razem ze skórą.

O czym jeszcze warto pamiętać?

Warto pamiętać o:

- **optymalnym nawodnieniu**, warto wówczas sięgać po wodę mineralną, herbatę, kakao i kawę bez cukru

- **Odpowiedniej obróbce termicznej potraw**, gdzie warto przygotowywać je poprzez gotowanie na parze lub w wodzie, duszenie bez obsmażania, pieczenie z niewielkim udziałem tłuszczu czy grilowaniu na patelni grilowej
- **Uprawianiu regularnej umiarkowanej aktywności fizycznej** dostosowanej do możliwości
- **Wysypianiu się.**

Co może wpływać negatywnie na pracę mózgu?

Nieprawidłowe żywienie, a także niehigieniczny styl życia mogą wpływać na pogorszenie funkcji poznawczych mózgu, zwiększać ryzyko wystąpienia chorób psychicznych, dlatego nie zaleca się:

- **Spożywania alkoholu czy sięgania po inne używki**
- **Spożywania słodkich napojów**
- **Spożywania żywności wysoko przetworzonej:** słodkich i słonych przekąsek, wyrobów cukierniczych, wyrobów garmażeryjnych i innych dań gotowych do spożycia, żywności typu fast food
- **Spędzania długiego czasu przed ekranem** telewizorów, komputerów, telefonów
- **Prowadzenia siedzącego trybu życia.**

Opracowanie: mgr Nikola Klepacz

Źródło:

Dietetyka Kliniczna wydanie drugie, wyd. PZWL 2025r, redakcja naukowa Marian Grzymisławski