



HRANA I DOPUNJIVAČI ISHRANE ZA BOLJU KONCENTRACIJU I PAMĆENJE



Naučnici su dugo sumnjali da ishrana može imati uticaja ne samo na telo osobe već i na njen um, takođe. Uticaj visokokalorijske masne ishrane na srce, postojanje veze između holesterola, gojaznosti i srčanih oboljenja dobro je poznat, dok je malo ljudi svesno činjenice da postoji jaka veza između visokokalorijske ishrane i njenog uticaja na naš um.

Nalazimo se na početku ere u istraživanju mozga. Uprkos visokom razvoju medicine i tehnologije mi još uvek ne možemo da napravimo test koji bi nam otkrio stanje našeg uma, kao što nam elektrokardiogram (EKG) na brz i jednostavan način otkriva stanje srca. Intervencije u smislu promene stila života koje uključuju redovno vežbanje i zdravu ishranu za koje se nekada smatralo da utiču samo na zdravlje srca i krvnih sudova, pokazale su se takođe izuzetno korisne i za mozak. Naučne studije kontinuirano nastavljaju da potvrđuju veze između ishrane i stanja uma. Želim da naglasim kako relativno jednostavne promene u ishrani mogu povećati koncentraciju i memoriju i sprečiti prevremeni gubitak pamćenja. Redovni obroci sa međuobrocima od svežeg voća ili povrća su imperativ, jer održavaju stalni nivo glikemije u krvi, a mozak jedino koristi glukozu za svoje funkcionisanje. Dijeta sa malo kalorija i zasićenih masti, a bogata antioksidansima i polinezasićenim masnim kiselinama ima dobar uticaj na funkcije mozga. Visok kalorijski unos kao što smo rekli dovodi do stvaranja štetnih kiseoničnih slobodnih radikala koji mogu da oštete moždane ćelije i tako mogu da ugroze pamćenje. Svima je dobro poznat osećaj bezvoljnosti posle obilnog obroka. Pretvaranje hrane u kalorije uključuje i prisustvo kiseonika. Kao u svim reakcijama sa kiseonikom i ovde se oslobađaju slobodni kiseonični radikali koji su štetni za organizam. Telo ima sposobnost da proizvodi antioksidanse i da ih tako neutrališe da ne bi oštetili ćelije. Ali ako jedemo previše, antioksidanasa neće biti dovoljno i slobodni radikali počinju da oštećuju naše ćelije. Mozak je u stanju da prepozna i iskoristi različite tipove masti da bi održao svoju funkciju jer 70% ljudskog mozga čine masti i holesterol. Za razliku od masti na stomaku i zadnjicikoje koje su energetske depoi, masti mozga su metabolički aktivne. One nam omogućavaju da imamo mišljenje, pamtimo i sećamo se nečega što se dogodilo pre više godina. Baš kao i za srce i za mozak su poželjne tkz. dobre masti-polinezasićene kao što su masti omega 3 grupe. Aktivni metaboliti ovih masnih kiselina imaju ulogu u izgradnji fluidnih ćelijskih membrana kao što su moždane ovojnice. S druge strane ove masne kieline ulaze u sastav eikosanoida-hormonima sličnih supstanci koje poboljšavaju cirkulaciju.

Ishrana bogata "dobrim mastima" predstavlja odličnu hranu za mozak. Antioksidansi ili unos antioksidativnih vitaminskih suplemenata može da neutrališe ove otrovne oblike kiseonika koji nastaju usled stresa, greški u ishrani i drugih štetnih uticaja.

Opšte nutritivne preporuke kako da poboljšate pamćenje:

1. Jesti umereno! Izbegavati prejedanje.
2. Hrana bogata antioksidansima kao što su borovnice, brokoli, šargarepa, grejpfrut, spanać, jabuka, trebalo bi da su svakodnevno zastupljene u ishrani i to da se u tanjiru nađe zajedno više boja: crveno (cvekla, paradajz, paprika crvena, šargarepa), žuto (krompir, karfiol, boranija), zeleno (kupus, kelj, brokoli, spanać).
3. Zamenite meso bar jednom ili dva puta nedeljno porcijom ribe bogate omega 3 masnim kiselinama (losos, sardela, jezerska pastrmka, tunjevina).