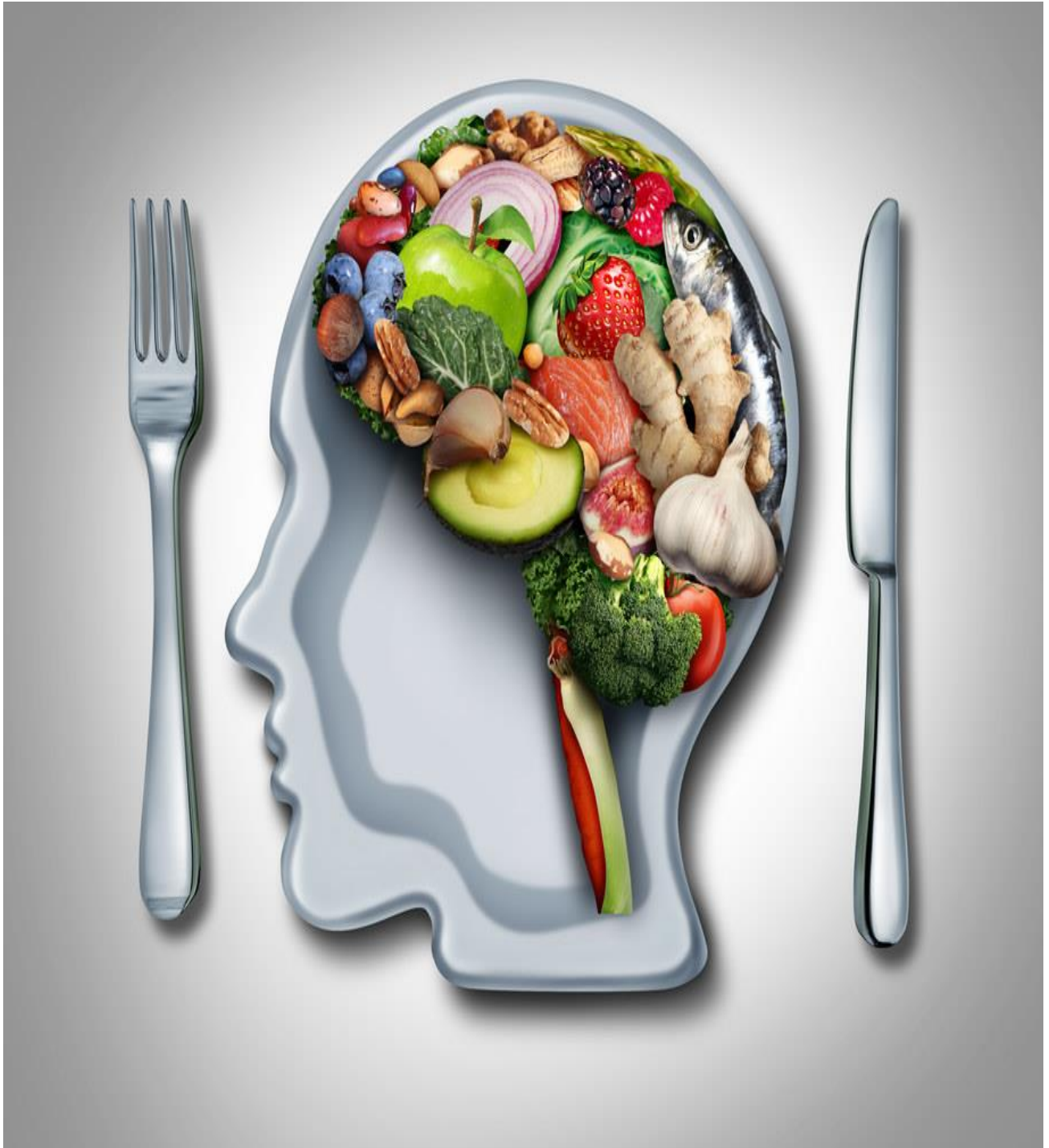


- **Najlepsze pokarmy dla mózgu**

[Katarzyna Podraza](#)

Czas zacząć karmić swój mózg! Od lat badania nad zdrowym odżywianiem skupiają się przede wszystkim na zdrowiu fizycznym i związku między dietą, a wagą i chorobami przewlekłymi. Tymczasem rozwijająca się dziedzina psychiatrii żywieniowej bada, w jaki sposób produkty, które spożywamy, mogą poprawić funkcjonowanie naszego mózgu - podaje portal TheNewYorkTimes.



Zdjęcie ilustracyjne /Shutterstock

Wiele osób myśli o jedzeniu w kategoriach ich wpływu na "talię", ale nie należy zapominać, że to co jemy, ma ogromne znaczenie także dla naszego zdrowia psychicznego - powiedziała dr Uma Naidoo, psychiatra z Harvardu i dyrektor psychiatrii ds. żywienia i stylu życia w Massachusetts General Hospital. **Połączenie między żołądkiem a mózgiem jest silne i zaczyna się już w łonie matki. Jelita i mózg pochodzą z tych samych komórek w zarodku** - mówi dr Naidoo.

*To, co jesz ma wpływ na twój mikrobiom, czyli skład flory bakteryjnej w jelitach. Jeśli odżywasz się bez dostarczania cennych składników odżywczych, wtedy **niektóre gatunki drobnoustrojów jelitowych mogą mieć wpływ na pojawienie się depresji. Nawet serotonina w mózgu, która reguluje nastrój, ma związek z jelitami. Tylko 5 procent serotoniny twojego ciała powstaje w mózgu, reszta jest wytwarzana, przechowywana i aktywna w jelitach** - zaznacza dr Naidoo, autor nowej książki "This Is Your Brain on Food".*

Przemyśl dokładnie swoje menu

Wiele badań sugeruje, że **zmiany w diecie mogą prowadzić do znaczącej poprawy nastroju i samopoczucia psychicznego.**

Naukowcy wiedzą, że około 20 procent wszystkiego, co jemy, trafia do mózgu. Na przykład komórki glejowe, które stanowią znaczną część mózgu, są zależne od tłuszczów omega-3. **Minerały, w tym cynk, selen i magnez, stanowią podstawę aktywności komórek i tkanki mózgowej oraz syntezy neuroprzekazników bezpośrednio wpływających na nastrój. Żelazo, kwas foliowy i witamina B12 pomagają organizmowi wytwarzać serotoninę** - powiedział dr Drew Ramsey, psychiatra i asystent profesora klinicznego na Columbia University Vagelos College of Physicians and Surgeons w Nowym Jorku.

*Nasze mózgi ewoluowały, aby jeść prawie wszystko, aby przetrwać, ale coraz bardziej wiemy, że **istnieje sposób na to, aby poprawić ogólny stan zdrowia psychicznego** - powiedział dr Ramsey, autor książki "Jedz, aby pokonać depresję i lęk".*

Spróbuj nowych pokarmów "mózgowych"

Aby pomóc pacjentom zapamiętać najlepsze potrawy do jedzenia, aby wspierać zdrowie mózgu, dr Ramsey opracował prostą metodę: **"Owoce morza, warzywa, orzechy i fasola - i trochę ciemnej czekolady"**.

W ramach wyzwania spróbuj dodać do swojego talerza nowe produkty, które zostały powiązane z lepszym zdrowiem mózgu. Ta lista jest oparta na sugestjach dr Naidoo i dr Ramsey.

Liściasta zielenina

Dr Ramsey nazywa warzywa liściaste podstawą zdrowej diety dla mózgu, ponieważ są tanie i niekaloryczne. **Jarmuż to jego osobisty faworyt, ale szpinak, rukola, kapusta warzywna, buraki i boćwina są również doskonałym źródłem błonnika, kwasu foliowego i witamin C i A**

Jeśli nie jesteś fanem sałatek, **dodaj warzywa do zup, gulaszów, frytek i koktajli lub zamień je w pesto.** Zaleca również, aby raz w tygodniu dodawać do talerza niewielką porcję **wodorostów morskich ("zielonych liści morza") jako źródła jodu, błonnika, cynku i dodatkowych składników odżywczych.**

Kolorowe owoce i warzywa

Im bardziej kolorowy talerz, tym lepsze jedzenie dla mózgu. Badania sugerują, że związki zawarte w kolorowych owocach i warzywach, takich jak **czerwona papryka, jagody, brokuły i bakłażany, mogą**

wpływać na stan zapalny, pamięć, sen i nastrój. Czerwonawo-fioletowa żywność to "gracze mocy" w tej kategorii.

I nie zapomnij o **awokado**, które jest bogate w zdrowe tłuszcze, które zwiększają wchłanianie składników odżywczych z innych warzyw.

Owoce morza

Sardynki, ostrygi, małże, dziki łosoś i dorsz są źródłem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3, które są niezbędne dla zdrowia mózgu. Owoce morza są również dobrym źródłem **witaminy B12, selenu, żelaza, cynku i białka**. **Jeśli nie jesz ryb, to nasiona chia, nasiona lnu i warzywa morskie są również dobrym źródłem kwasów omega-3.** *Dla osób z ograniczonym budżetem łosoś w puszkach jest bardziej przystępną* - opcją powiedział dr Naidoo.

Orzechy, fasola i nasiona

Staraj się jeść od pół do pełnej filiżanki fasoli, orzechów i nasion dziennie - mówi dr Ramsey. Orzechy i nasiona, w tym orzechy nerkowca, migdały, orzechy włoskie i pestki dyni, są świetną przekąską, ale można je również dodawać do smażonych potraw i sałatek.

Czarną i czerwoną fasolę, soczewicę i rośliny strączkowe można również dodawać do zup, sałatek i gulaszu lub spożywać jako posiłek lub dodatek. Cenne jest też masło orzechowe.



Przyprawy i zioła

Gotowanie z przyprawami nie tylko sprawia, że jedzenie smakuje lepiej, ale badania sugerują, że **niektóre przyprawy mogą prowadzić do lepszej równowagi mikrobów jelitowych, zmniejszać stany zapalne, a nawet poprawiać pamięć.** Dr Naidoo szczególnie lubi **kurkumę.** Badania pokazują, że jej aktywny składnik, **kurkumina, może mieć korzystny wpływ na uwagę i procesy poznawcze.**

Inne przyprawy, które mogą wspierać zdrowie mózgu, to **cynamon, rozmaryn, szałwia, szafran i imbir.**

Produkty fermentowane

Niedawne badanie wykazało, że sześć porcji sfermentowanej żywności dziennie może zmniejszyć stan zapalny i poprawić różnorodność mikrobiomu jelitowego. Dobrze mieć w swojej lodówce: **jogurt, kapustę kiszona, kefir, twarożek, ser żółty i niektóre rodzaje octu jabłkowego.**

Gorzka czekolada

Ludzie, którzy regularnie jedzą ciemną czekoladę, mają o 70 procent mniejsze ryzyko wystąpienia objawów depresji. Ciemna czekolada jest pełna flawonoli.