

## ŻYWIENIE DLA MÓZGU

**Mimo że często pomijane, odżywianie jest ważnym czynnikiem służącym osiągnięciu szczytowej wydajności umysłowej.**

Produkty mające wpływ na funkcjonowanie mózgu podzieliłem na 4 grupy:

**I grupa- PRODUKTY BAZOWE**, czyli takie, które powinny znaleźć się każdego dnia w jadłospisie ucznia.

**II grupa- PRODUKTY WSPIERAJĄCE**, czyli takie, które dodatkowo wspierają pracę umysłową.

**III grupa- PRODUKTY DEGRADUJĄCE**, czyli takie, które nie powinny się znajdować w jadłospisie.

**IV grupa- PRODUKTY ALTERNATYWNE**, czyli takie, które łatwą dodatkową możliwością jako część produktów bazowych.

A teraz nieco szerzej:

1. Do PRODUKTÓW BAZOWYCH zaliczamy węglowodany takie jak: owoce i warzywa, kasze, ryże, makarony, ziemniaki, pieczywo.
2. Do PRODUKTÓW WSPIERAJĄCYCH zaliczamy ryby jako źródło DHA czyli kwasu dokozaheksaenowego.
3. Do PRODUKTÓW DEGRADUJĄCYCH zaliczamy takie w których składzie znajduje się duża ilość cukrów rafinowanych.

Największym zagrożeniem dla zdrowia nie jest cukier z cukierniczki, bo jego ilość możemy kontrolować, ale ten ukryty w produktach spożywczych.

Do produktów degradujących zaliczamy takie które nie posiadają korzystnego wpływu na nasze zdrowie i zaliczamy do nich:

- Cukierki
- Przetwory mleczne smakowe
- Czekoladki nadziewane
- Wody smakowe, oranżady, cola, fanta, sprite itp.

Cukry proste bardzo szybko podnoszą poziom cukru we krwi, ale też powodują szybki jego spadek. Łatwo zaspokajają głód i są produktami, po które w ramach nieświadomości istnieje ryzyko częstego sięgania w chwilach napadów apetytu.

#### 4. Do PRODUKTOW ALTERNATYWNYCH zaliczamy:

- **Owoce suszone**

Są zdrowsze niż słodyczne, dlatego stanowią świetną alternatywę i są to :daktyle, śliwki, morele, figi, rodzynki, jabłka

- **Orzechy**

Orzechy to pożywne pokarmy o bardzo wysokiej wartości odżywczej

Są kaloryczne, ponieważ zawierają sporo tłuszczów. Są to jednak zdrowe tłuszcze nienasycone, niezbędne dla organizmu.

Są również zdecydowanie lepszą formą przekąski niż chipsy, słodkie batony,

drożdżówki czy pączki. Pomimo, że są kaloryczne, zawierają dużo witamin,

składników mineralnych i zdrowych kwasów tłuszczowych. Orzechy jako przekąska faktycznie odżywiają organizm, zaspokajając głód na dłużej

np. orzechy macadamia , orzechy brazylijskie, orzechy laskowe, orzechy włoskie migdały, orzechy nerkowca, orzechy pistacjowe, orzechy arachidowe

- **Nasiona**

#### **Nasiona granatu**

Korzystnie działają na psychikę i wspomagają osoby pracujące umysłowo. Niwelują skutki stresu. Wspomagają i chronią układ krwionośny i serce. Odmładzają, przeciwdziałają starzeniu się skóry i korzystnie wpływają na odchudzanie.

#### **Pestki dyni**

Zawierają cynk, wapń, magnez, potas, fosfor, mangan, miedź, selen, krzem i żelazo. Poza tym witaminy z grupy B, nienasycone kwasy tłuszczowe oraz lecytynę. Korzystnie działają na serce i układ krążenia. Wspomagają pracę mózgu.

#### **Pestki słonecznika**

Są świetnym antyoksydantem neutralizującym wolne rodniki. Stymulują układ odpornościowy. Wzmacniają wzrok i oczyszczają organizm z toksyn.

#### **Sezam**

Zawiera witaminy A, B i E, lecytynę, magnez, wapń, żelazo, cynk, błonnik oraz niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.

Sezam wzmacnia zęby i kości. Wspomaga pracę mózgu i wątrobę. Korzystnie na układ nerwowy.

## **Siemię Iniane**

Zawiera dużo kwasów omega-3, witaminę E, lecytynę, cynk, flawonoidy, fitoestrogeny i błonnik.

Siemię wykazuje właściwości lecznicze, podnosi sprawność działania układu immunologicznego i chroni przed nowotworami. Obniża poziom cukru. Działa osłaniająco na śluzówkę jelit oraz regenerująco na bony przewodu pokarmowego. Działa przeciwzapalnie. Pozytywnie wpływa na tkankę łączną, włosy i paznokcie.

## **Nasiona chia**

Są bogate w przeciwutleniacze, magnez, wapń, żelazo, błonnik, witaminę C i kwasy omega-3. Wspomagają utratę wagi. Korzystnie działają na stawy, wzmacniają zęby i kości. Wspomagają pamięć i koncentrację. Wspomagają układ nerwowy.

## **Nasiona winogron**

W nasionach winogron znajdziemy dużo witaminy E, polifenole, flawonoidy, nienasycone kwasy tłuszczowe, dlatego błędem byłoby jedząc winogrona wypluwać pestki (co niektórzy robią). Pestki korzystnie też wpływają na perystaltykę jelit.