Co jeść żeby uniknąć kłopotów z pamięcią

Krótkotrwałych trudności z przypomnieniem sobie czegoś doświadcza czasem każdy z nas. To normalny skutek uboczny stresu, roztargnienia, zabiegania, no i starzenia się. Odpowiednia dieta może nam pomóc w zachowaniu dobrej kondycji intelektualnej.

Poważniejsze luki w pamięci mogą być objawem demencji, lecz zwykłe zapominanie raczej nie jest powodem do obaw. Z reguły pamięć dopisuje nam nawet wówczas, gdy zaczynają szwankować stawy i inne części organizmu. Oczywiście, z biegiem lat mózg zaczyna wytwarzać coraz mniej substancji chemicznych, zwanych neuroprzekaźnikami, które przenoszą informacje z jednej komórki nerwowej do drugiej, a wolne rodniki z czasem zbierają swoje żniwo również wśród komórek mózgowych. Jeśli nie chcemy zapominać, po co poszliśmy do pokoju, zajrzyjmy do kuchni. Znajdziemy tam bogate w składniki odżywcze pożywienie dla mózgu, w tym neutralizujące wolne rodniki przeciwutleniacze – witaminy z grupy B – dzięki którym w układzie nerwowym nie zabraknie neuroprzekaźników. Jeśli jednak po dodaniu do diety produktów poprawiających pamięć nadal nie możemy sobie przypomnieć nazwiska dentysty… no cóż, może zbyt długo żyliśmy bez oczyszczania organizmu.

ZALECANE PRODUKTY

Owoce, warzywa, orzechy oraz inne pokarmy bogate w przeciwutleniacze

Komórki mózgowe są szczególnie podatne na utlenienie, wywołane działaniem wolnych rodników. Cząsteczki te atakują komórki mniej więcej w taki sam sposób, jak tlen atakuje świeżo rozkrojone jabłko, sprawiając, że brązowieje i przedwcześnie się starzeje. Przeciwutleniacze, których najwięcej jest w

warzywach, owocach, orzechach i fasoli, neutralizują wolne rodniki. Jeśli jemy dostatecznie dużo tych produktów, mózg gromadzi przeciwutleniacze, które chronią różne jego części. Przeciwutleniacze pomagają także zapobiegać arteriosklerozie, czyli stwardnieniu tętnic, które zmniejsza dopływ tlenu i składników odżywczych do mózgu. Niedobór trzech ważnych przeciwutleniaczy
– witaminy C i E oraz mikropierwiastka selenu
– łatwo uzupełnimy, nakładając na talerz więcej owoców, warzyw i orzechów.
Starajmy się jeść 7–10 porcji warzyw i owoców oraz garść orzechów dziennie.

Dobra rada: 28–29 g migdałów zawiera 7 mg witaminy E (potrzebujemy 15 mg dziennie). Jeden owoc kiwi dostarcza 75 mg witaminy C, co jest bliskie wymaganej dawki dziennej.

Szpinak

Bohater kreskówek marynarz Popeye się nie mylił: jedzenie dużych ilości szpinaku sprawia, że stajemy się silniejsi, przynajmniej umysłowo. Udowodniono, że dieta z dużą ilością szpinaku pomaga pacjentom odzyskać zdolność ruchu – np. chorzy po udarze mózgu lub innym urazie neurologicznym łatwiej zaczynają chodzić. Badania wykazały, że u szczurów przynajmniej jeden z enzymów znajdujących się w szpinaku poprawia pamięć.

Starajmy się, aby szpinak stanowił przynajmniej jedną z 7–10 dziennych porcji warzyw i owoców.

Dobra rada: Szpinak najlepiej gotować lub podawać z kroplą oliwy. Pomoże ona przyswoić rozpuszczalne w tłuszczach składniki odżywcze, jak np. witaminę E.

Jagody

Gdy dookoła króluje lato, nie ma nic lepszego niż świeże jagody. Jest jednak poważny powód, aby zgromadzić w zamrażarce

zapas na cały rok – poprawa pamięci. Te słodkie niebieskie kuleczki są prawdziwą skarbnicą fitozwiązków, zwanych antocyjanami – związków chemicznych nadających jagodom charakterystyczny kolor, które działają jak silne przeciwutleniacze. A jak wynika z badań przeprowadzonych na starzejących się zwierzętach laboratoryjnych, mogą pobudzać pamięć. Szczury wypadały lepiej w testach w labiryntach wodnych, gdy wcześniej przez 8 tygodni karmiono je ekstraktem z jagód. Według autorów badań, jagody poprawiają związane z wiekiem osłabienie transmisji neuronowej – co tłumaczy lepszy przepływ informacji między komórkami nerwowymi.
Starajmy się zjadać 1/2 szklanki jagód dziennie.

Łosoś, makrela oraz inne ryby bogate w kwasy tłuszczowe omega-3

Komórki mózgowe są wyściełane kwasami tłuszczowymi omega-3, które pomagają redukować stany zapalne. Te same tłuszcze pomagają utrzymać elastyczność krwinek, dzięki czemu tlen i składniki odżywcze mogą nieprzerwanie docierać do mózgu. W trwających 6 lat badaniach, obejmujących 4 tys. mieszkańców Chicago w wieku powyżej 65 lat, wyniki testów funkcji poznawczych pogarszały się wraz z wiekiem badanych. Lecz uczeni odkryli, że u tych, którzy dwa razy w tygodniu lub częściej jedli ryby, zmiany były mniejsze niż u tych, którzy nie jedli ich wcale. Inni naukowcy odnotowali, że wysoki poziom omega-3 we krwi ma ścisły związek z funkcjonowaniem mózgu.

Starajmy się zjadać dwie porcje ryb w tygodniu. Pieczmy je w piekarniku i na ruszcie, gotujmy lub smażmy na oliwie lub oleju rzepakowym.

Jaja

Jako jeden z nielicznych produktów zawierających cholinę, witaminopodobny składnik potrzebny komórkom do prawidłowego funkcjonowania, jaja są bardzo ważne w diecie kobiet

ciężarnych, gdy rozwija się mózg dziecka. Badania wykazały, że szczury, których matki zjadały duże ilości choliny, miały lepszą pamięć – nawet gdy się już starzały. Cholina okazuje się niezbędna dla rozwoju hipokampu, ośrodka pamięci w mózgu. Żółtko jajka zawiera także mnóstwo witaminy B12, znanej z tego, że obniża poziom homocysteiny; w wysokich dawkach aminokwas ten może prowadzić do uszkodzenia pamięci; homocysteina jest toksyczna dla mózgu i powoduje osłabienie jego funkcjonowania.

Starajmy się skonsultować z lekarzem w celu ustalenia odpowiedniej ilości jaj w diecie, zwłaszcza gdy mamy wysoki poziom cholesterolu.

Cynamon

Naukowcy mają nadzieję, że kiedyś będą umieli wykorzystać cynamon, aby usprawnić funkcjonowanie mózgu u osób starszych. Cynamon ma także właściwości przeciwzapalne, a więc dodawanie tej przyprawy do potraw może również i tą drogą przyczynić się do rozjaśnienia umysłu. Starajmy się posypywać cynamonem kawałki owoców, gorące płatki śniadaniowe, kawę z mlekiem, a nawet zupy i gulasze.

Jabłka

Czy jedno jabłko dziennie na drugie śniadanie naprawdę może poprawić naszą pamięć? Okazuje się, że tak, jeśli zjemy je ze skórką, w której zmagazynowana jest przeważająca część zawartej w jabłku kwercetyny. W przynajmniej jednym badaniu okazało się, że ten silny przeciwutleniacz skuteczniej niż witamina C chroni komórki mózgowe przed niszczącym utlenianiem.

Starajmy się zjadać jedno jabłko dziennie.

SUPLEMENTY DIETY

Multiwitamina/mikroelementy Mózg jest tak skomplikowany, że

nie wiadomo dokładnie, jak się o niego troszczyć. Jednak zażywając multiwitaminę, będziemy mieć pewność, że dostarczamy mu odpowiedniej ilości mikroskładników. DAWKOWANIE: Jedna tabletka dziennie.

Żelazo Jakość naszej krwi zależy od zawartości żelaza, dzięki któremu transportuje ona tlen do mózgu. Osoby z anemią wywołaną niedoborem żelaza mogą mieć poważne kłopoty z pamięcią. DAWKOWANIE: Odpowiednią dawkę zawiera standardowa multiwitamina,
przeznaczona dla danej grupy wiekowej lub dla danej płci. Jeśli podejrzewamy u siebie anemię, skonsultujmy się z lekarzem, który ustali właściwą dawkę żelaza.

Fot. Adobe Stock