

# 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 mózgowie 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, makreła 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 tabletką 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.