

ODŻYWIANIE A PRACA MÓZGU

Uboga dieta w okresie dojrzewania skutkuje znaczną utratą sprawności intelektualnej i obniża niezawodność pamięci w wieku dorosłym.

Należy zacząć zdawać sobie sprawę z faktu, iż *złe odżywianie osłabia pracę naszego mózgu!*

Istnieje silna zależność pomiędzy aktywnością mózgu w wieku dorosłym a sposobem żywienia w okresie dojrzewania. Odpowiednie odżywianie w okresie dojrzewania i wzrastania młodego organizmu jest ważne dla udoskonalenia pracy mózgu i zachowań w wieku dorosłym. Struktura i funkcje mózgu zmieniają się bowiem w okresie dojrzewania. Nastolatki zaczynają dokonywać własnych wyborów żywieniowych, nie zawsze właściwych. Niestety, najczęściej jest to dieta wysokokaloryczna, która w swoim składzie zawiera węglowodany proste, niekiedy tłuszcze trans, a uboga w białko i witaminy. Są to głównie produkty wysoko przetworzone, pozbawione podstawowych składników odżywczych ważnych dla zdrowia mózgu i całego organizmu. Niska jakość diety skutkuje zmniejszoną zdolnością mózgu do dostrajania połączeń między neuronami (głównie w środkowej i przedniej części korowej). Mózg nie posiada zdolności magazynowania związków odżywczych. Dlatego też prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego zależy ściśle od zaopatrzenia organizmu w tlen i łatwo dostępne źródła energii (w tym przede wszystkim: białka, węglowodany, tłuszcze i witaminy A, C, E oraz witaminy z grupy B). Należy szczególnie podkreślić, że żywienie w okresie dojrzewania wpływa na przebieg procesów pobudzania i hamowania w korze mózgu u osób po 30-tym roku życia. Nie tylko niewłaściwe odżywianie, ale i nieregularne spożywanie posiłków ma negatywny wpływ na pracę mózgu. Nieregularne podawanie posiłków znacznie zmniejsza aktywność kory mózgowej w dojrzałym wieku i wpływa niekorzystnie na nasze reakcje.

Regularne posiłki obfitujące w wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 zapewniają nie tylko prawidłowy rozwój intelektualny i dobrą pamięć, ale także dobre samopoczucie i brak nerwicy. Dieta powinna być bogata w warzywa i ryby. Należy również pamiętać, by z diety wyeliminować powszechnie stosowany syrop fruktozowo-glukozowy.

M.J.Pietrzak-Świstak