



Informacja prasowa

Dieta dla mózgu

Miewasz problemy z pamięcią i koncentracją? A może nie możesz skupić się na wykonywanym zadaniu. W pracy czy szkole nie ma miejsca na błędy i pomyłki. Odpowiednia dieta może „podkręcić” pracę naszego mózgu.

Na początek kilka faktów. Masa mózgu wynosi około 2% masy całego ciała, a jednocześnie zużywa aż 20% kalorii dostarczanych w pożywieniu. Dlatego nasze samopoczucie i zdolności intelektualne w dużym stopniu zależą od tego, co jemy i pijemy.



Pamięć na talerzu

Do prawidłowej pracy mózgu potrzebna jest energia. Jej najlepszym źródłem są węglowodany złożone. Gdzie je znajdziemy? W pełnoziarnistym pieczywie, brązowym ryżu, musli (czytajmy etykiety! część produktów typu musli jest dosładzana cukrem lub syropem glukozowo-fruktozowym), kaszy gruboziarnistej oraz zielonych warzywach. Na pracę mózgu pozytywnie wpływa też tyrozyna odpowiedzialna m.in. za dobrą koncentrację i pamięć. Szukajmy jej w produktach bogatych w białko – mięsie, drobiu, owocach morza, fasoli czy soczewicy. Nasza dieta powinna być także bogata w żelazo, magnez i potas. By zaspokoić zapotrzebowanie na żelazo należy spożywać wołowinę, wątróbkę, mięso cielęce, pietruszkę, buraki. Magnez i potas występują w bananach, pestkach dyni, migdałach, kakao oraz nasionach strączkowych. Doskonałym źródłem magnezu może być... woda. Wystarczy zwykła kranówkę przefiltrować przez filtr Dafi MG²⁺, który wzbogaca wodę w jony tego pierwiastka i dostarcza 20% dziennego zapotrzebowania na magnez. Na pracę mózgu wpływ mają także nienasycone kwasy tłuszczowe obecne w tłustych rybach morskich, oleju z wiesiołka, ogórecznika oraz w oleju lnianym czy oliwie.



Ugaś pragnienie mózgu

Woda stanowi ok. 82% naszego mózgu. To od niej zależy przewodzenie impulsów nerwowych, szybkość oraz jakość myślenia. Jej niedobór sprawia, że jesteśmy zmęczeni i tracimy mobilizację do działania. Norma dzienna dorosłego człowieka to 1,5 litra, ale jeśli nasza dieta obfituje w słodczyce albo intensywnie się pocimy, musimy pić odpowiednio więcej: 2–3 litry płynów w ciągu dnia. Pilnujmy, by nie dopuścić do pojawienia się uczucia pragnienia – to sygnał, że organizm zaczyna się odwadniać! Pamiętajmy o tym, aby popijać wodę regularnie przez cały dzień. Jeśli jesteśmy spragnieni, to mózg mimowolnie spowalnia, gdyż skupia się głównie na rosnącym zapotrzebowaniu na wodę. Nieodpowiednie nawodnienie sprawia, że tkanki mózgu kurczą się i w rezultacie działają wystarczająco dobrze. Woda mobilizuje mózg do wyężonej pracy. Najlepiej popijać wodę małymi łykami przez cały dzień. Dobrym rozwiązaniem jest woda filtrowana. Można przelać ją do eleganckiej karafki lub wygodnej butelki*, którą zawsze (w podróży, w pracy na siłowni) możemy mieć pod ręką. Wybierając butelki wielokrotnego użytku minimalizujemy ilość odpadów.



*butelka wielokrotnego użytku dostępna gratis, promocji szukaj na: www.sklep.dafi.pl