



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 9. 3. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Bystrá mysl aneb výživa pro správné a rychlé myšlení

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bystra-mysl-aneb-vyziva-pro-spravne-a-rychle-mysleni__s10010x10851.html

Lidský mozek je nejsložitější orgán v lidském těle. Váží 1 400 g a obsahuje přibližně 100 miliard neuronů. Spotřebovává 1/4 energie i když představuje jen 2 % z celkové tělesné hmotnosti. 75 % jeho hmotnosti tvoří voda. Některé potraviny dokáží příznivě stimulovat činnost mozku. Jaké to jsou?

Zajímavosti o mozku

- Hmotnost lidského mozku dospělého člověka je asi **1400 gramů**.
- Mozek se skládá z přibližně **100 miliard neuronů**.
- V časně fázi těhotenství se neurony množí rychlostí až **250 000 neuronů za minutu**.
- Lidský mozek **spotřebovává zhruba čtvrtinu z celkové energie** a to navzdory skutečnosti, že představuje pouze 2% z celkové tělesné hmotnosti.
- Krevní cévy v lidském mozku měří cca **640 kilometrů**.
- Lidský mozek je tvořen z nejméně **60% tuku a 75% jeho hmotnosti tvoří voda**. Nedostatečný příjem tekutin má proto negativní vliv na správné fungování mozku.

Jakými potravinami můžeme podpořit zdraví mozku?



Ať už máte právě náročné zkuškové období, nebo chcete být svěží a bystří na pracovní schůzce, věnovat pozornost tomu, co jíte, se opravdu vyplatí. **Náš mozek potřebuje zejména stabilní zásobování glukózou**, protože to je pro něj jediný zdroj energie. **Glukózu náš organismus získává ze sacharidů**, ideálním zdrojem je celozrnné pečivo, těstoviny, brambory nebo rýže. Krom toho však existuje spousta potravin, jejichž

konzumace má významný pozitivní vliv na činnost a funkci mozku.

- **Ořechy a semínka**

Obsahují nenasycené mastné kyseliny, které **mají blahodárny vliv na mozkovou činnost a lidskou psychiku** jako celek. Jsou také skvělým zdrojem vitamínu E. Vybírejte však ořechy nesolené a nepražené.

- **Borůvky**

Vědci zjistili, že borůvky pomáhají **chránit mozek před oxidačním stresem** a mohou snížit negativní projevy stárnutí.

- **Tučné ryby**

Obsahují vzácné esenciální mastné kyseliny, které naše tělo neumí vyrobit a musí tak být dodávány prostřednictvím stravy. Tyto tuky jsou důležité pro zdravou funkci mozku, srdce, ale i klouby. Mezi nejlepší zdroje tučných ryb patří **losos, pstruh, makrela, sled' nebo sardinky.**

- **Avokádo**

[Obsahuje glutathion, silný antioxidant s výraznými protirakovinnými účinky,](#) který kromě jiného ochraňuje i mozek. **Mozek a nervová soustava potřebují mononenasyčené mastné kyseliny a avokádo je jich plné.**

- **Brokolice**

Je skvělým zdrojem draslíku a **vitaminu K, o němž je známo, že zlepšuje kognitivní funkce a zvyšuje intelekt.** Vědci zjistili, že díky vysokému obsahu sloučenin nazývaných glukosinoláty, mohou zpomalit poruchu neurotransmiteru, acetylcholinu, který potřebujeme k správnému fungování centrálního nervového systému. Nízká hladina acetylcholinu bývá přítomna například u Alzheimerovy choroby.

- **Černý rybíz**

Vitamin C v něm obsažený **zvyšuje duševní odolnost** a některé výzkumy naznačují, že nedostatek může být rizikovým faktorem pro degeneraci mozku související s věkem včetně demence a Alzheimerovy choroby. Navíc vitamín C může být užitečný při léčbě úzkosti a stresu.

- **Fazole**

Stabilizují hladinu cukru v krvi, tedy glukózy, která je hlavním palivem pro náš mozek. Ten není schopen dělat si zásoby této látky, proto je závislý na neustálém přísunu energie z potravin.

- **Šťáva z granátového jablka**

Má silně antioxidační účinky, které chrání mozek před poškozením volnými radikály.

- **Čokoláda s vysokým obsahem kaka**

Tmavá čokoláda má silné antioxidační vlastnosti, obsahuje několik přírodních stimulantů, které **zlepšují koncentraci** a stimulují produkci endorfinů, což pomáhá zlepšit náladu. Má také pozitivní vliv na neurotransmitery v mozku a **zlepšuje paměť**. Naše tělo konzumace čokolády stimuluje k sekreci endorfinů a serotoninu, takže máme dobrou náladu.

- **Rajčata**

Lykopen v nich obsažený, je silným antioxidantem **chránícím před rozvojem demence**.

- **Zelený čaj**

Výzkumy ukázaly, že pravidelná konzumace zeleného čaje **zlepšuje paměť a prostorové vnímání**. Zelený čaj tak může sloužit jako zbraň proti ztrátě paměti a při oslabení kognitivních schopností.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz