



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 5. 6. 2023 | Monika Poledníková

Nejlepší a nejhorší potraviny pro náš mozek

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nejlepsi-a-nejhors-i-potraviny-pro-nas-mozek__s10010x20583.html

Mozek je opravdový nenasyta. Je to nejvyvinutější orgán ze všech, jeho výživová a energetická spotřeba je desetkrát vyšší v poměru k hmotnosti než u ostatních orgánů. Dále pak záleží na tom, čím ho krmíme. Pokud mu totiž dáváme správné krmivo, bude dlouho ve skvělé formě. A s ním pochopitelně i my.



Mozek je nejaktivnější dopoledne

Podle takzvaných orgánových hodin je **mozková aktivita nejvyšší**

dopoledne mezi 9. a 11. hodinou. V tento čas si hravě dokážeme poradit i s těmi nejnáročnějšími úkoly. Ani větší pracovní zátěž není v tento čas vnímána jako unavující. Hlava je ve vrcholné formě, mozek je správně prokrvený, krátkodobá paměť má největší kapacitu. Je třeba využít tuto část dne opravdu maximálně, v tuto dobu totiž vzniká nejvíce geniálních plánů!

Naše schopnost komunikace dosahuje vrcholu, je to optimální doba pro jednání, pohovory či schůzky. Hravě se vypořádáme s jakýmkoli úkolem a jakoukoli prací.

- Zároveň je vhodné v tento čas dopřát mozku nějaké kvalitní palivo. Ideálně **ořechy, semínka** nebo si dejte **čerstvý zeleninový salát s kvalitním, za studena lisovaným olejem**. Například lněným, který je pro mozek doslova požehnáním.
- Za každou cenu se pak v tento čas **vyhýbejte alkoholu**, který mozek značně poškozuje. Navíc je zároveň aktivní slezina a slinivka, kterým alkohol rovněž škodí.

Lněné semínko a lněný olej

Semena lnu jsou pro naše zdraví více než vhodná, neboť poskytují **nejbohatší rostlinný zdroj kyselina alfa-linolenové (ALA), což je mastná kyselina**

omega-3 rostlinného původu. Zároveň s tím obsahuje lněné semínko i extrémně vysoký obsah lignanů. Ty působí v lidském těle jako antioxidanty a mohou snižovat hladinu lipidů. Byl dokonce prokázán i jejich nepřímý vliv na snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění a některých typů karcinomů. Přestože je **len ceněn pro svou vlákninu, protein,** dužinu a další zdraví prospěšné sloučeniny, skutečný zázrak lněného semínka spočítá právě v jeho obsahu omega-3 mastných kyselin a lignanů. Tyto konkrétní složky hrají totiž velkou úlohu při **snižování rizika srdečních chorob, mozkové mrtvice i vysokého krevního tlaku.** Zároveň mají obě složky **významný vliv na vývoj mozku.** A to už v těhotenství.

Vlašské ořechy a jejich vliv na mozek



Ořechům se někdy říká potrava pro mozek. Je to dáno vysokým obsahem vitamínů skupiny B a obsahem minerálních látek, zejména pak hořčíku, vápníku a fosforu. Skvělé jsou pistácie a kešu ořechy. Ovšem jediné ořechy, které už na první pohled lidský mozek připomínají, jsou

ořechy vlašské. A ne náhodou, mají na něj totiž až neuvěřitelný vliv.

- Pravidelná konzumace vlašských ořechů výrazně **podporuje mozkové funkce**. Zlepšuje paměť, soustředění a je prevencí vzniku Alzheimerovy choroby.

Vlašské ořechy obsahují **celé spektrum vitamínů skupiny B a také vitamín E**. Dále pak celou řadu důležitých minerálních látek i zdravé tuky. Nechybí **omega-3 mastné kyseliny i kyselina alfa-linolenová**.

Například studie publikovaná v Plant Foods for Human Nutrition v

listopadu 2011 zjistila, že potkani, kteří byli krmeni vlašskými ořechy, po 28 dnech prokázali „značné zlepšení paměti a schopnosti se učit“ v porovnání s kontrolní skupinou, jež ořechy nedostávala. Další studie, publikovaná o dva roky později v Nutritional Neuroscience prokazuje, že mastné kyseliny ve vlašských ořeších mohou předcházet zánětům spojeným se stárnutím a oxidačnímu stresu v mozkových buňkách hipokampu. Studie též připisují pravidelné konzumaci vlašských ořechů další pozitivní vlivy na mozek, jako prevenci neurodegenerativních poruch zahrnující i demenci, a zlepšují logické uvažování, koncentraci a mezibuněčnou komunikaci.

Další zajímavé potraviny vhodné pro mozek



- Mozek má rád **mořské ryby i dary moře**. Ukrývá se v nich totiž vysoký obsah jódu, podporují soustředění a rychlost myšlení.
- **Banány** v sobě zase mají spoustu energie. Hroznový a ovocný cukr dokáže uklidnit a podpoří koncentraci.
- Schopnost soustředit se dokonale podpoří také **zralé hrušky**.
- A koncentraci ideálně zvýší **šalvějový čaj**. Ovšem pozor: kvůli obsahu thujonu, který může ve vyšších dávkách způsobovat nežádoucí účinky (křeče, nervozitu, závratě, zvracení, pocit horka atd.) je nutné šalvěj na čaj alespoň minutu až dvě povařit. Pak ihned scedte a můžete popíjet.
- Pro mozek je nezbytný také **vitamín C**. Jeho nedostatek totiž způsobuje nesoustředěnost, pocit únavy a otupení.

- **Vitamíny skupiny B** pak zlepšují schopnost koncentrace, vyrovnanost a také odstraňují nervozitu. Doslova nabitý vitamíny skupiny B je například sezam.

Potraviny nevhodné pro mozek

- V každém případě bychom se měli vyhýbat **nadměrnému příjmu živočišných tuků a hydrogenovaných rostlinných olejů**.
- Jako „žrout mozku“ by mohl být označen i **cukr**. Zejména ten bílý, rafinovaný. A s ním pochopitelně i veškeré potraviny a nápoje, ve kterých je hojně obsažen.
- Problémem jsou i některá **alternativní sladidla**, například sirup kukuřičný nebo tolik oblíbený sirup z agáve. Ani ty mozku neprospívají. Ba právě naopak.
- Mozku škodí i rafinované sacharidy, mají totiž vysoký glykemický index a způsobují prudké nárůsty hladiny cukru v krvi.
- Škodlivé jsou i **průmyslově zpracované potraviny**. Dále pak **alkohol a také některá umělá sladidla**, zejména aspartam. Ten je vyráběn z fenylalaninu, který může narušit produkci neurotransmiterů (tj. přenašečů signálů mezi nervovými buňkami). Navíc zvyšuje zranitelnost mozku vůči oxidačnímu stresu, což může mít negativní vliv na paměť a dokonce i na emoce.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: HERB Joiner-Bey. Léčivá moc Inu a lněného oleje, 2015, Pragma.

www.feelgoodfamily.cz

MANDŽUKOVÁ Jarmila. Tajemství biologických hodin, 2016, Start.

MANDŽUKOVÁ Jarmila. Co jíst, když..., 2003, Start.

Kol. Effects of Walnuts (Juglans regia) on Learning and Memory Functions. Plant Foods for Human Nutrition. 2011, 66, 335-340.

Kol. The ability of walnut extract and fatty acids to protect against the deleterious effects of oxidative stress and inflammation in hippocampal cells. Nutritional Neuroscience. 2013, s. 13-20.

[banán bez alkoholu](#) [cukry](#) [lněná semínka](#) [lněný olej](#) [mořské ryby](#) [mozek](#) [omega 3](#) [mastné kyseliny](#) [ořechy](#) [průmyslově zpracované potraviny](#) [rostlinné oleje](#) [účinky čaje na zdraví](#) [umělá sladidla](#) [vlašské ořechy](#) [vliv stravy na mozek](#) [za studena lisované oleje](#)

Copyright © 2024

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