magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 1. 2015 | tla

Jak nastartovat mozek?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-nastartovat-mozek__s10010x8819.html

Mozek, který je nenahraditelnou řídící jednotkou našeho organismu, tvoří pouhá dvě procenta hmotnosti těla, zato ke své aktivitě potřebuje až dvacet procent naší celkové energie. Není perpetuum mobile, a tak bez dostatku "pohonných látek" mozek nefunguje.

Čím se „nabít“, abychom nebyli unavení, dokázali se soustředit, myslet, byli příjemní, prostě podávali ten nejlepší výkon jak v práci, tak v běžném životě? Co se mozku týká, je to cukr, voda a kyslík. Zdrojem potřebné energie jsou tedy z větší části správné potraviny ve správný čas.

Není cukr jako cukr

„Sacharidy jsou pro mozek výhradním palivem. Neznamená to ale, že bychom se měli přejídat dorty, cukrovinkami a prolívat sladkými limonádami,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Konzumace sladkostí způsobuje v těle změny hladiny krevního cukru. Jakákoliv sladkost, kterou sníme, po prudkém vzrůstu následně vede k jeho prudkému poklesu, a tak za chvíli dostaneme nejen chuť na další dávku sladkého, ale dokonce hlad.

Jedině sacharidy komplexní

Jakým „cukrem“ se tedy nadopovat? **„Sacharidy by měly být komplexní. Znamená to, že by v našem jídelníčku nemělo chybět tmavé pečivo, další celozrnné produkty, vločky. Když už si dát müsli tyčinku tak takovou, na jejímž obalu jsou na prvním místě uvedeny buď vločky, nebo vysoký podíl sušeného ovoce,“** doporučuje doktorka Karolína Hlavatá.

Nebo si můžete udělat vlastní müsli tyčinky.

RECEPT: DOMÁCÍ MÜSLI TYČINKY

„Nejcukrovatější“ má být snídaně

Vhodné sacharidy bychom měli tělu dodávat průběžně během dne v podobě příloh a ovoce. Rozhodně ale největší dávku potřebuje náš mozek po ránu, a tak by na sacharidy měla být bohatá především snídaně. Ideální je ovesná kaše, jogurt s vločkami a ovocem, koktejl z mléka, ovoce a vloček a podobně.

Kde sacharidy ještě hledat

Kvalitní sacharidy, které zásobí mozek energií a zbytečně nerozkolísají hladinu cukru v těle, jsou v přirozených obilovinách a výrobcích z nich, například v kroupách, jáhlech, rýži, těstovinách, kváskovém žitném chlebě. Kromě toho jsou zdroji zdravých cukrů také luštěniny, zelenina a ovoce.

Bez tekutin klesá pozornost

Mozek začíná být unavený a naše pozornost klesá také v okamžiku, když nedodržujeme dostatečný pitný režim. „Nemusíme mít ani takový pocit žízně, že by se nám lepily rty. Už mírná dehydratace, tedy úbytek tekutiny o pět procent souvisí s poruchou pozornosti, výkonnosti a zvyšuje se chybovost," varuje dietoložka.

Pijte celý den

Příjem tekutin, a to vody, neochucených minerálek, ovocného čaje a podobně, by měl být během dne pravidelný. To, že se několik hodin nenapijeme a pak „vysušení na troud" do sebe nalijeme dva litry vody, není správné řešení.

Jestliže vám nevyhovuje celý den pít jen neochucenou vodu, je

rozhodně lepší naředit si ji pro chuť trochou 100 % džusu, než pít sladké limonády, nebo light nápoje. S džusy to ale rozhodně nepřehánějte. Velké množství rychle vypité ovocné šťávy by vám mohlo v těle opět rozkolísat hladinu cukru.

Dělejte větrací pauzy

Třetím zdrojem energie pro náš mozek, aby neumdléval, je kyslík, a tedy čerstvý vzduch. Pobyt celý den v místnosti, zejména klimatizované, naše šedé buňky sice nezabije, ale ani příliš nepovzbudí. **„Je důležité, abychom, je-li to možné, v pravidelných intervalech větrali. Pokud to nelze, pak stačí udělat si krátkou pětiminutovou přestávku a jít se ven nadýchat svěžího vzduchu,“** radí Karolína Hlavatá.

Další životabudiče

Logo Vím, co piju nese zrnková káva od společnosti hamko cz.

Říkáte, že vám nejvíce pomůže káva, cigareta a podobný životabudič? No, možné to je, ale… **„Cigareta, přesněji řečeno v ní obsažený nikotin, samozřejmě aktivuje centra v mozku a krátkodobě zvyšuje koncentraci. Pro organismus ale kouření přináší dlouhodobá riziky. Je třeba zvážit poměr pozitivního a negativ,“** říká dietoložka.

Kofein nebo tein z kávy a čaje nás také povzbudí, ale… **„Káva má řadu antioxidačních účinků, může fungovat i jako prevence cukrovky druhého typu. Rozhodně ale není dobré lít do sebe jedno presso za druhým. Káva zvyšuje produkci žaludečních šťáv. Mnozí lidé také mají její konzumaci spojenou s cigaretou,“** varuje Karolína Hlavatá a doporučuje pít spíše více čaje než kávy. **„Čaj se dá popíjet celý den, v**

klidu. Přitom není v povzbuzovacím účinku v porovnání s kávou výrazný rozdíl. Jde také o to, aby to co konzumujeme, bylo pestré a aby si člověk vyhověl podle nálady,“ objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz