



Їжа для мозку – 12 продуктів для ефективної роботи

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: shelestun.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info,

Реферат У статті розглянуто основні функції мозку для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для роботи мозку продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності мозку, наведено загальні рекомендації для підтримки його здоров'я.

Ключові слова: мозок , здоров'я, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації

Людський мозок – найскладніша частина тіла. Він щодня виконує мільйони операцій та, на відміну від комп'ютера, ніколи не перестає працювати. Тому його необхідно постійно підживлювати. Хоча їжа не підвищує IQ і не робить нас розумнішими, зате вона може зарядити енергією, допомогти сконцентруватися. Додавши до раціону «розумні» продукти, ви підвищите шанси на отримання високих оцінок під час навчання, складання іспиту, успішне проходження курсів, отримання хорошої роботи та підтримання мозкової діяльності у літньому віці.

Здорова їжа - найкраще паливо для мозку

Насамперед для розумової роботи потрібна глюкоза. Організм отримує її з будь-яких вуглеводів і доставляє кожній клітині кров'ю. Проблема в тому, що мозок не може зберігати її запаси та щодня потребує палива. ^[1]

Отримати глюкозу можна з повільних та швидких вуглеводів. В останніх багато шкоди та мало (або зовсім ні) цінних інгредієнтів. Якщо не підживлювати тіло корисними сполуками, це призведе до почуття втоми, смутку та роздратування.

Проблеми зі сном, погана пам'ять, труднощі з вирішенням проблем – це навряд чи те, що ви хочете відчувати щодня під час навчання чи роботи. Вибирайте здорову їжу, яка покращує пам'ять та спрощує будь-який навчальний процес.

Топ-12 корисних продуктів для ефективної роботи мозку

1. Жирна риба

Лосось, скумбрія, тунець, оселедець, сардини – чудові джерела омега-3 жирних кислот. З фосфоліпідів будується мембрана кожної клітини, через що постійне вживання жирної риби полегшує зв'язок між нейронами, прискорює кровообіг, розумові функції та здатність запам'ятовувати інформацію. [2]

2. Чорний шоколад

Ласощі з 70% какао багаті на флавоноїди, кофеїн, антиоксиданти. Сполуки уповільнюють вікову розумову деградацію, борються з окислювальним стресом, запобігають порушенню когнітивних функцій. [3]

3. Чорниця

Антиоксиданти в ягодах представлені антоціаном, кавовою кислотою, катехіном, кверцетином. Рослинні компоненти відомі протизапальною дією. Деякі з них накопичуються в головному мозку та уповільнюють вікові нейродегенеративні процеси. Крім чорниці вчені радять їсти полуницю, ожину, чорну смородину, шовковицю. [4, 5]

4. Куркума

Куркумін, активний компонент спеції, долає гематоенцефалічний бар'єр і впливає на роботу мозкових клітин. Він стимулює їх зростання у людей із хворобою Альцгеймера, піднімає настрій – рівень серотоніну та дофаміну. Варто врахувати, що куркума складається лише з 3–6% куркуміну, а в більшості досліджень використовуються висококонцентровані добавки у дозуванні 500–2000 мг/день. [6, 7]

5. Горіхи та насіння

Вони містять омега-3 жирні кислоти, антиоксиданти, що робить їх бустерами мозкової активності у будь-якому віці, особливо у літньому. Вітамін Е захищає клітини від окислювального стресу, викликаного вільними радикалами, знижує ризик хвороби Альцгеймера, відновлює пізнавальні здібності – сенсорні та інтелектуальні. [8, 9]

6. Цільнозернові продукти

Цілісні зерна - ще одне джерело вітаміну Е. Коричневий рис, ячмінь, пшениця, гречка, вівсянка та інші цільнозернові злаки зменшують запалення, зберігають пам'ять. Вони забезпечують енергією протягом дня і необхідними речовинами – тіаміном, рибофлавіном, ніацином, фолатом, залізом, магнієм, селеном.

7. Кава

Напій позбавляє сонливості, підвищує концентрацію уваги та здатність обробляти велику кількість інформації. Антиоксиданти у каві підтримують ці процеси у зрілому віці —

споживання кави протягом усього життя пов'язане зі зниженим ризиком інсульту, хвороби Паркінсона та Альцгеймера. ^[10]

8. Авокадо

Джерело корисних мононенасичених жирів знижує високий кров'яний тиск, пов'язаний із когнітивними порушеннями. Кожен плід також насичений протизапальними агентами – фітонутрієнтами, поліфенолами, флавоноїдами. Крім того, 20 різних мінералів і вітамінів авокадо підтримують функції нервів, що несуть інформацію. ^[11]

9. Яйця

Фолієва кислота, холін, вітаміни B6 і B12 містяться в білку та жовтку. Вони запобігають скороченню мозку, підтримують когнітивні функції. Яєчні жовтки – одне з найбільш концентрованих джерел холіну, який організм використовує для створення нейромедіатора ацетилхоліну. Останній відповідає за настрій, пам'ять. ^[12]

10. Брокколі

Низькокалорійна спаржева капуста - багате джерело харчових волокон та сполук глюкозинолатів. При їх розщепленні в організмі виробляються ізотіоціанати. Ці гірчичні олії знижують оксидативний стрес, ризик нейродегенеративних захворювань. До інших хрестоцвітних овочів з глюкозинолатами відносяться: бок-чій, ріпа, брюссельська та цвітна капуста. Брокколі також містить вітамін С та флавоноїди для розумового здоров'я. ^[13]

11. Апельсини

В одному середньому апельсині може бути сконцентровано 90% денної норми вітаміну С. Згідно з одним дослідженням, його високий рівень у крові пов'язаний з кращим вирішенням завдань, фокусуванням, увагою та швидкістю прийняття рішень. Він додатково бореться з вільними радикалами, що ушкоджують клітини мозку, та захищає від депресивних розладів, тривожності, шизофренії, хвороби Альцгеймера. ^[14, 15]

12. Зелений чай

Кофеїн у зеленому чаї підвищує пильність, продуктивність, пам'ять та концентрацію уваги. Інший корисний інгредієнт у напої – амінокислота L-теанін. Вона зменшує занепокоєння і змушує людину почуватися більш спокійно, компенсуючи цим стимулюючий ефект кофеїну. ^[16, 17]

Додаткові способи покращити продуктивність мозку

Такі харчові добавки, як бета-каротин, магній, вітаміни B, C і E посилюють мозкову активність, мають загальнозміцнюючий ефект. Але вдаватися до БАД варто, якщо є дефіцит цих речовин. Також варто звернути увагу на біодобавки із женьшенем, куркуміном.

Важливу роль здоров'я мозку грає 8-годинний сон, фізична активність. Дослідники довели, що спорт – потужний стимулятор нейропластичності. Тому спортсмени легше відключаються від шуму життя, швидше обробляють інформацію, аніж люди без спортивного мислення. У результаті вони мають здоровішу нервову систему.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Кількість рекомендацій щодо харчування, способу життя зводить з розуму і вам ніяк не вдається застосувати їх на практиці? Тоді настав час скласти меню на тиждень з урахуванням активності. Правильний раціон не тільки покращить якість життя сьогодні, а й значно знизить ризик розвитку неврологічних проблем у пізнішому віці.

Література

1. Exercise, Nutrition and the Brain, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4008828/>
2. Quantitative Erythrocyte Omega-3 EPA Plus DHA Levels are Related to Higher Regional Cerebral Blood Flow on Brain SPECT, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28527220/>
3. The neuroprotective effects of cocoa flavanol and its influence on cognitive performance, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3575938/>
4. Recent Research on the Health Benefits of Blueberries and Their Anthocyanins, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31329250/>
5. Neuroprotective effects of berry fruits on neurodegenerative diseases, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4192974/>
6. Protective Effects of Indian Spice Curcumin Against Amyloid- β in Alzheimer's Disease, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29332042/>
7. Short-term curcumin supplementation enhances serum brain-derived neurotrophic factor in adult men and women: systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31279955/>
8. Long-term intake nuts in relation to cognitive function in old women, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4105147/>
9. Effects of Vitamin E on Cognitive Performance during Ageing and in Alzheimer's Disease, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4276978/>
10. Caffeine Caused a Widespread Increase of Resting Brain Entropy, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5807546/>
11. Relationship of dietary monounsaturated fatty acids to press blood: international study of macro/micronutrients and blood pressure, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4109685/>
12. Cholinergic regulation of mood: від basic and clinical studies до emerging therapeutics, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30120418/>
13. Назавжди на neuroprotective effects of isothiocyanates for treatment of neurodegenerative diseases, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26254971/>
14. Vitamin C Status and Cognitive Function: A Systematic Review, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622720/>
15. Preventive and Therapeutic Potential of Vitamin C in Mental Disorders, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30074145/>
16. Effect of Green Tea Phytochemicals on Mood and Cognition, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28056735/>
17. Ефекти Green Tea Amino Acid L-Theanine Consumption on Ability for Management Stress and Anxiety Levels: a Systematic Review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31758301/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Food for the brain - 12 foods для ефективної роботи

Shelestun Anna, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the EdaPlus.info project

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Отримано 11.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні функції мозку для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для роботи мозку продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності мозку, наведено загальні рекомендації для підтримки його здоров'я.

Abstract. The article discusses the main functions of the brain for normal human life and its relationship with the body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. A list of products useful for brain function is indicated. Potentially unfavorable products for brain activity are analyzed separately, general recommendations for maintaining its health are indicated.