

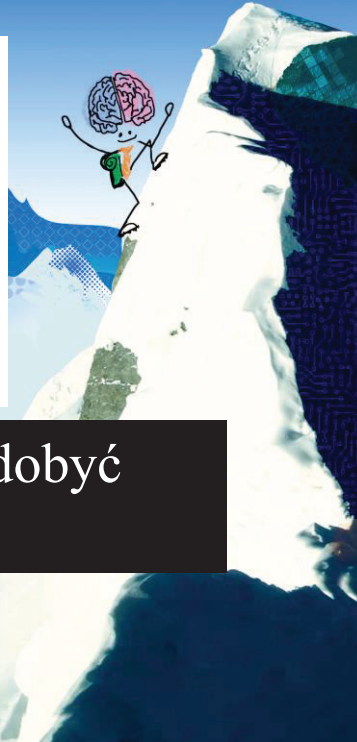


PYTAM.EDU.PL

TYLKO PRAWDA JEST CIEKAWA

Co jeść i jak żyć?

Co jeść i jak żyć, żeby zdobyć
Mount Everest?



Aleksandra Maria Gil

Co jeść by uczyć się EFEKTYWNIE?

Zdolności kojarzenia, zapamiętywania i koncentracji poprawiają się w miarę intensywności uczenia się, ale zależą także od tego, co jest na twoim talerzu. Zadbaj o swój mózg. Sprawdź, co jeść, by pracować i uczyć się efektywnie.

- Jedz dużo warzyw liściastych, kiełki pszenicy, jaja, wątrobę. Produkty te są źródłem **choliny**, która wnika bezpośrednio do komórek mózgowych i służy do syntezy **acetylocholin** (Ach), **ważnego przekaźnika**, niezbędnego w procesach zapamiętywania, kojarzenia i koncentracji. Źródłem choliny mogą być również naturalne preparaty zawierające lecytynę.
- Do wytwarzania **acetylocholin** w odpowiedniej ilości potrzebne są witaminy z grupy B i witamina C. Te pierwsze znajdują się w większej ilości w pieczywie razowym, płatkach i kaszach, a witamina C w warzywach i owocach.
- Nie jedz słodczy, chociaż podnoszą poziom glukozy, magnezu i lecytyny we krwi. Lepiej jeść banany, orzechy i migdały. Zawierają dużo magnezu, który poprawia zdolność zapamiętywania i uczenia się oraz łagodzi objawy ogólnego zmęczenia i zaburzeń snu. Dobrym źródłem magnezu są także warzywa liściaste, chleb razowy i kasza gryczana. Magnez, najlepiej w formie gotowej do wchłonięcia, można również zażywać okresowo w formie naturalnych preparatów.

9 produktów bogatych w magnez

1. Pestki dyni
2. Kakao

3. Otręby pszenne
4. Migdały
5. Kasza gryczana
6. Płatki owsiane
7. Orzechy laskowe
8. Groch
9. Banany

Magnez znajduje się zarówno w naszym krwioobiegu, jak i układzie nerwowym, a przede wszystkim w kościach, mięśniach i stawach.

Bierze udział w połowie wszystkich reakcji chemicznych, zachodzących w naszym organizmie (na 600 reakcji magnez uczestniczy w 300). Jego znaczenie jest nie do przecenienia,

- Twój mózg potrzebuje również **wielonienasyconych kwasów tłuszczowych**. Znajdziesz je w tłuszczach ryb, w szczególności morskich, oraz w olejach roślinnych. Ryby jedz co najmniej dwa razy w tygodniu.
- Poprawę sprawności umysłowej uzyskasz po preparatach zawierających **miłorząb japoński**. Jest on źródłem flawonoidów, które zwiększają napływ krwi oraz glukozy i tlenu do mózgu.
- W każdej wolnej chwili – **spaceruj i dotleniaj mózg** na świeżym powietrzu.

więcej **szkody** niż **pożytku**

Co najczęściej robimy źle, gdy nasz układ nerwowy odmawia posłuszeństwa, a końca pracy nie widać?

- **Nie jedz obfitych posiłków**. Po spożyciu dużej porcji jedzenia część krwi odpływa do intensywnie pracującego wówczas przewodu

pokarmowego. Przychodzi błoga senność zamiast spodziewanej regeneracji sił.

- **Mała czarna** wydaje się być lekiem na największe zmęczenie. Kawa pobudza pracę układu sercowo-naczyniowego, podnosi ciśnienie tętnicze krwi, przyspiesza czynność serca, podnosi poziom cukru we krwi i zwiększa dopływ tlenu do komórek układu nerwowego. Zaczynamy wówczas myśleć jaśniej i pracować sprawniej. Działanie kofeiny zawartej w kawie występuje szybko i, niestety, równie szybko się obniża. Dla podtrzymania efektu stymulującego wypijamy kolejne filiżanki, stając się nałogowymi wielbicielami czarnego trunku.

Nadmierne picie kawy nie jest jednak obojętne dla organizmu. Jest ona źródłem toksycznych wolnych rodników tlenowych. Parzona po turecku podnosi poziom cholesterolu we krwi. Ponadto sprzyja powstawaniu w organizmie niedoborów witamin z grupy B, witaminy C, cynku, potasu, magnezu. Dawno już dostrzeżono związek między picciem kawy a występowaniem niektórych nowotworów i wyższą częstością zapadania na choroby naczyń i serca (m.in. nadciśnienie tętnicze i zawał serca). Zaburzenia snu, stałe rozdrażnienie, obniżona zdolność koncentracji, kołatanie serca, dreszcze czy uderzenia gorąca mogą być efektem nałogowego picia kawy.

- **Chwila z papierosem, to wielkie oszustwo nikotyny.** Niektórzy w przerwie intensywnej pracy umysłowej delektują się dymem tytoniowym. Wydaje się, że właśnie wtedy przychodzą do głowy najbardziej konstruktywne myśli. Nikotyna zwiększa wydzielanie adrenaliny, podnosi ciśnienie tętnicze krwi, przyspiesza pracę serca. Zdawać by się mogło, że układ nerwowy otrzymuje wówczas więcej tlenu i składników odżywczych. Tak, niestety, może być tylko przy pierwszym papierosie. Nikotyna w większych dawkach kurczy

naczynia krwionośne, wolne rodniki uszkadzają komórki nerwowe, a tlenek węgla zawarty w dymie tytoniowym płynie do układu nerwowego zamiast tlenu. **Niedotlenione komórki nie pracują efektywnie. Szybko następuje ich zmęczenie, a praca umysłowa staje się mało efektywna.**

- **Owszem słodycze podnoszą poziom glukozy, magnezu i lecytyny we krwi**, niezbędnych do prawidłowej pracy układu nerwowego. **Owszem, mózg potrzebuje energii do pracy**, a jedynym źródłem energii jest dla niego glukoza, czyli cukier. Nie znaczy to jednak, że podczas intensywnej nauki należy zajadać się słodyczami gdyż **podnoszą one poziom cukru na chwilę po czym on bardzo szybko spada i trzeba przyjąć kolejną porcję cukru**. W celu dostarczenia stałej dostawy energii dla mózgu przed nauką należy spożyć posiłek zawierający złożone węglowodany, np. brązowy ryż, kasze, pełnoziarniste pieczywo. To spowoduje powolne wydzielania glukozy do krwi i zapewni dostawę energii dla mózgu na 2-4 godziny.

Zdrowe przekąski

Jajka – idealne śniadanie

Jajka zawierają witaminę B, która pomaga komórkom nerwowym spalać glukozę, przeciwutleniacze, które zapobiegają uszkodzeniom neuronów oraz kwasy tłuszczowe omega-3, które sprawiają, że praca naszych nerwów jest utrzymywana na optymalnym poziomie. **Rozpoczynając dzień od śniadania składającego się z jajek zwiększamy wydajność mózgu.**

Produkty pełnoziarniste poprawiają koncentrację

Mózg potrzebuje bardzo dużo energii, aby móc prawidłowo pracować. **Jedząc produkty pełnoziarniste poprawiamy naszą**

koncentrację i pamięć – glukoza produkowana z tych produktów uwalnia się do krwiobiegu powoli, dzięki czemu możemy być aktywni przez cały dzień. Jedz więc pełnoziarniste pieczywo, otręby oraz brązowy ryż i makaron.

Owoce i warzywa

Aby **poprawić swoje zdolności przyswajania informacji musisz również jeść dużo warzyw i owoców**. Najlepsze są oczywiście te świeże i nieprzetworzone. Szczególnie dobrze wpływają na nas pomidory oraz brokuły. Pomidory zawierają bardzo silny przeciwutleniacz, który zapobiega uszkodzaniu komórek mózgowych. Brokuły natomiast zawierają bardzo dużo witaminy K, która zwiększa efektywność pracy mózgu.

Jeśli chodzi o owoce to jedz dużo borówek oraz jagód. Naukowcy zauważyli, że dieta bogata w te owoce poprawia pamięć i zapobiega jej utratom w wieku starczym. Dla mózgu równie ważna jest witamina C, którą zawierają m.in. czarne porzeczki.

Dieta bogata w kwasy omega-3

Badania wykazują, że kwasy tłuszczowe omega-3 są niezwykle ważne dla zachowania zdrowia mózgu (zapobiegają m.in. rozwojowi Alzheimera). **Sprawiają również, że komórki mózgowe pracują na optymalnym poziomie i tym samym zwiększają możliwości i wydajność mózgu**. Bardzo dużo dobrego kwasu znajduje się w tłustych rybach morskich – łososiu, tuńczyku, halibucie, pstrągu, makreli, sardynkach czy śledziu.

Jeśli nie przepadasz za rybami możesz jeść inne produkty zawierające kwasy omega-3. Świetnym źródłem są orzechy włoskie, siemię lniane, pestki dyni, fasola pinto,. Twój mózg odwdzięczy się za taką dietę.

Czekolada stymuluje mózg

Naukowcy udowodnili również, że czekolada zawiera substancje, które pobudzają mózg do pracy i poprawiają funkcje umysłowe w tym koncentrację i pamięć. Substancje stymulujące to m.in. teobromina, fenetylamina oraz kofeina. **Kilka kostek dobrej jakościowo czarnej czekolady może zwiększyć koncentrację i efektywność pracy mózgu.**

Woda

Układy naszego ciała są bioelektryczne. To dzięki przewodzeniu elektrycznemu w naszym układzie nerwowym odbieramy wrażenia zmysłowe, myślimy, uczymy się i jesteśmy aktywni. **Dzięki wodzie możliwe jest utrzymywanie w ciele potencjału elektrycznego oraz przewodzenie elektryczne.** Błony komórek nerwowych i wszystkich innych są biegunowe, czyli mają w różnych miejscach różne potencjały elektryczne.

Jest tak z powodu oddziaływania między dodatnio naładowanymi jonami sodu na zewnątrz komórki, a ujemnie naładowanymi jonami wewnątrz komórek. Potencjał ten wynosi ok 70 mV. Zjawisko nosi nazwę pompy sodowo – potasowej.

Zielona herbata poprawia pracę mózgu

Regularne picie zielonej herbaty poprawia pamięć, zwiększa czujność oraz spowalnia starzenie się mózgu. Zielona herbata zawiera również silne przeciwutleniacze, dzięki którym komórki mózgowe mniej się niszczą.

Pestki dyni

Nawet garść pestek z dyni może bardzo dobrze wpłynąć na pracę mózgu. **Pestki dyni zawierają dużo kwasów tłuszczonych omega-3 oraz dzienną dawkę cynku.** Spożywając te nasiona **poprawiasz pamięć oraz stymulujesz funkcje myślowe.**

Wszystkie powyższe produkty spowodują, że pełna wartości odżywczych dieta wpłynie pozytywnie na mózg i jego pracę w obszarze zapamiętywania, gromadzenia informacji, sprawnego ich przetwarzania i koncentracji. Przyda się to szczególnie do sprawnego uczenia się podczas egzaminów czy sprawdzianów. Ucz się szybko i efektywnie wprawiając swój mózg w odżywczą i energetyczną ekstazę.

PaMięTaj!

To jak żyjesz, to co jesz ma wpływ na
Twoją **EFEKTYWNAŃ NaUKę!**

Więcej na: www.pytam.edu.pl

Coś Cię zaciekaWiło,
masz PYTANIA?

Wyślij email: portal@pytam.edu.pl