

Jak ożywić umysł za pomocą zdrowych produktów

Dieta bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, orzechy, ryby i oliwę z oliwek, przy jednoczesnym ograniczeniu żywności przetworzonej, nasyconych tłuszczów, tłuszczów trans i cukru, może sprzyjać lepszej pamięci, koncentracji i ogólnej sprawności umysłowej. Kluczowe składniki to kwasy omega-3 (zwłaszcza DHA), antyoksydanty (witaminy C i E, polifenole, karotenoidy) oraz witaminy z grupy B. Badania nad dietą śródziemnomorską i dietą MIND wskazują, że osoby przestrzegające tych wzorców mogą mieć lepsze funkcje poznawcze na starość oraz niższe ryzyko rozwoju choroby Alzheimera. Warto pamiętać, że na zdrowie mózgu wpływają także inne czynniki – aktywność fizyczna, ćwiczenia umysłowe, jakość snu, jednak odpowiednia dieta pozostaje fundamentem dbałości o sprawny umysł.

Dieta MIND to model żywieniowy łączący elementy diety śródziemnomorskiej i DASH, mający na celu ochronę mózgu i zmniejszenie ryzyka chorób neurodegeneracyjnych, w tym Alzheimera. Dieta MIND (*Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay*) została opracowana przez zespół naukowców z Rush University w Chicago pod kierownictwem prof. Marthy Clare Morris. Jej głównym celem jest opóźnienie procesów neurodegeneracyjnych i poprawa funkcji poznawczych poprzez odpowiedni dobór produktów spożywczych. Badania wykazały, że stosowanie diety MIND może zmniejszyć ryzyko rozwoju choroby Alzheimera nawet o 35–53%. Badania pozwoliły wskazać grupy żywności, które szczególnie wspierają funkcje poznawcze i mogą chronić przed starzeniem się mózgu.

Zielone warzywa liściaste – szpinak, jarmuż, sałata, kapusta – są bogate w kwas foliowy (witaminę z grupy B), luteinę (barwnik z grupy karotenoidów), witaminę K oraz beta-karoten. Jedzenie zielonych liści codziennie może spowalniać starzenie się mózgu. W badaniu osób w podeszłym wieku ci, którzy jedli porcję zieleniny dziennie, zachowali lepszą sprawność umysłową na dłużej w porównaniu z osobami, które spożywały zielone warzywa rzadko. Zielona żywność wspiera pamięć i koncentrację dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów i folianów korzystnych dla neuronów.

Owoce jagodowe – borówki, truskawki, maliny, jeżyny, żurawina – to skarbnica flawonoidów, w tym antocyjanów (barwników odpowiedzialnych za ciemny kolor), które wykazują silne działanie neuroprotektoryjne (ochronne dla neuronów). Badania wykazały, że regularne spożywanie jagód może



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

poprawiać zdolność zapamiętywania i opóźniać spadek funkcji poznawczych. Jagody zmniejszają stres oksydacyjny w mózgu i mogą poprawiać komunikację między neuronami. Zaleca się włączenie garści jagód do menu 2-3 razy w tygodniu.

Tłuste ryby morskie – łosoś, sardynki, makrela, śledź, tuńczyk – są najlepszym źródłem kwasów omega-3 DHA i EPA (kwas eikozapentaenowy), których rola dla mózgu jest nie do przecenienia. DHA stanowi około 30% kwasów tłuszczowych w korze mózgowej i wspomaga procesy uczenia się oraz pamięci. Spożywanie ryb co najmniej raz w tygodniu wiąże się z lepszą kondycją intelektualną u osób starszych. Omega-3 działają też przeciwzapalnie w tkance nerwowej, co może chronić przed rozwojem choroby Alzheimera. Dążyć warto do 1-2 porcji tłustych ryb tygodniowo.

Orzechy i nasiona – włoskie, migdały, laskowe, chia, siemę lniane – dostarczają nienasyconych kwasów tłuszczowych, witaminy E (silny antyoksydant) oraz cynku. Badania wskazują, że osoby jedzące orzechy co najmniej pięć razy w tygodniu miały o około 20% lepsze wyniki testów poznawczych na starość. Witamina E może spowalniać związane z wiekiem pogorszenie pamięci.

Produkty pełnoziarniste – płatki owsiane, brązowy ryż, pełnoziarnisty chleb, kasza gryczana – są źródłem złożonych węglowodanów, które zapewniają stały dopływ glukozy do mózgu. Mózg zużywa około 120 gramów glukozy dziennie, dlatego stabilny poziom cukru we krwi oznacza lepszą koncentrację i brak „zamglenia” umysłowego w ciągu dnia. Dodatkowo produkty z pełnego ziarna zawierają witaminy z grupy B, takie jak tiamina (B₁), pirydoksyna (B₆) czy foliany, niezbędne dla metabolizmu energetycznego neuronów.

Oliwa z oliwek – zwłaszcza extra virgin – stanowi podstawowy tłuszcz w diecie śródziemnomorskiej. Jest bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe (MUFA) oraz polifenole. Zastąpienie masła oliwą sprzyja zdrowiu naczyń mózgowych i obniża stany zapalne. Polifenole z oliwy, na przykład oleocantal, wykazują właściwości chroniące neurony w badaniach laboratoryjnych. W jednym z badań diety śródziemnomorskiej wzbogaconej oliwą zaobserwowano wolniejszy spadek funkcji poznawczych u seniorów w porównaniu do osób stosujących dietę niskotłuszczową. Warto używać oliwy extra virgin do sałatek i potraw zamiast niezdrowych tłuszczów.

Rośliny strączkowe – fasola, soczewica, ciecierzycza, soja – dostarczają białka roślinnego i błonnika, a także stabilizują poziom glukozy we krwi. Utrzymywanie cukru w ryzach jest ważne, ponieważ cukrzyca typu 2 i insulinooporność zwiększają ryzyko demencji. Strączki zawierają też cholinę (prekursor acetylocholino – neuroprzekaźnika związanego z pamięcią). W diecie MIND zaleca się minimum cztery porcje roślin strączkowych tygodniowo.

Czego unikać, by chronić mózg?



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Dla ochrony funkcji poznawczych warto ograniczyć żywność wysoko przetworzoną, bogatą w niezdrowe tłuszcze i cukry. Badania wykazują, że tzw. zachodni wzorzec diety – obfitujący w fast foody, słodczyce i czerwone mięso – wiąże się z gorszymi wynikami testów poznawczych i większym ryzykiem demencji w porównaniu z dietą śródziemnomorską.

Produkty, których nadmiar może szkodzić mózgowi, to między innymi:

- **Czerwone mięso i przetwory mięsne** (wędliny, kiełbasy, hamburgery fast-food) – ich nadmiar sprzyja miażdżycy i stanom zapalnym w naczyniach krwionośnych
- **Masło, margaryny utwardzane, smalec** – źródła nasyconych i tłuszczów trans, które negatywnie wpływają na ukrwienie mózgu
- **Pełnotłuste sery** – bogate w nasycone tłuszcze
- **Słodczyce, słodkie napoje, wyroby cukiernicze** – nadmiar cukru zwiększa ryzyko insulinooporności mózgu i nasila procesy zapalne
- **Żywność smażona i typu fast food** – dostarcza utlenionych tłuszczów i pustych kalorii o niskiej wartości odżywczej

Produkty te przyczyniają się do wzrostu ciśnienia krwi, miażdżycy i stanów zapalnych, a przez to mogą negatywnie wpływać na funkcje poznawcze i przyspieszać procesy neurodegeneracyjne. Kwestia alkoholu jest zniuansowana. Umiarkowana ilość czerwonego wina – jeden kieliszek dziennie – dostarcza polifenoli i bywa dopuszczana w ramach diety MIND ze względu na potencjalne korzyści dla serca i naczyń. Jednak większe dawki alkoholu są neurotoksyczne. Regularne nadużywanie alkoholu prowadzi do zaniku tkanki mózgowej i poważnych deficytów poznawczych. Zatem jeśli ktoś pije alkohol, powinien to robić z umiarem – a najlepszym wyborem dla zdrowia mózgu może być całkowite powstrzymanie się od niego.

Wprowadzenie zmian w diecie na rzecz zdrowia mózgu nie musi być trudne. Oto praktyczne kroki, które można podjąć:

1. **Zaplanuj tygodniowe menu w duchu diety śródziemnomorskiej lub MIND** – opieraj posiłki na warzywach, owocach, produktach pełnoziarnistych, orzechach i zdrowych tłuszczach roślinnych.
2. **Wprowadź 1-2 porcje tłustej ryby morskiej tygodniowo** – wybieraj łososia, sardynki, makrele lub śledzie jako źródło omega-3; równolegle zadbaj o co najmniej cztery porcje roślin strączkowych w tygodniu.
3. **Dodaj garść jagód 2-3 razy w tygodniu** – mogą to być świeże lub mrożone borówki, truskawki, maliny; jednocześnie staraj się jeść codziennie porcję zielonych liściastych warzyw.
4. **Zastąp masło oliwą z oliwek extra virgin** – używaj jej do sałatek i gotowania; sięgaj regularnie po produkty pełnoziarniste zamiast białego pieczywa i rafinowanych zbóż.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

5. **Ogranicz zachodni wzorzec żywienia** - zredukuj spożycie fast foodów, słodczy, słodkich napojów oraz tłuszczów trans i nasyconych.
6. **Monitoruj samopoczucie, koncentrację i energię przez kilka tygodni** - obserwuj, czy zmiany w diecie przekładają się na lepszą sprawność umysłową i ogólne samopoczucie; pamiętaj, że efekty mogą być stopniowe.

Te kroki mogą pomóc w stopniowym przejściu na wzorzec żywieniowy wspierający zdrowie mózgu.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT