Środa z Profilaktyką - choroby mózgu, profilaktyka.

Jak dbać o umysł, na co dzień by cieszyć się jego świetną sprawnością przez całe życie? Co jeść by wzmocnić kondycję umysłu i jaki jest klucz do zdrowia mózgu? – mówimy o tym w ramach dzisiejszej „Środy z Profilaktyką" - akcji edukacyjnej Narodowego Funduszu Zdrowia. Mózg jest organem, który steruje naszym organizmem. Styl życia, jaki prowadzisz, ma wpływ na jego prawidłowe funkcjonowanie. Warto zadbać o: stymulację intelektualną - krzyżówki, sudoku, gry logiczne czy naukę języków obcych, aktywność fizyczną – w bardziej dotlenionym mózgu powstają nowe połączenia między neuronami, zwiększając naszą zdolność koncentracji, dietę - dzięki odpowiednio dobranej możesz w prosty sposób polepszyć pamięć i pobudzić mózg do wytężonej pracy. Jak odżywiać mózg? Odpowiednio zbilansowana dieta jest jednym z podstawowych elementów wpływających na prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Wspomaga pamięć i koncentrację. Prawidłowe odżywianie wpływa bowiem na poziom serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Aby wzmocnić kondycję mózgu, należy jeść: Duże ilości warzyw bogatych w witaminę C i A m.in.: jarmużu, brokułów, różnych odmian sałat, szpinaku i kalarepy - najlepszy efekt daje jedzenie ich 6 razy w tygodniu. Migdały i orzechy – źródło zdrowych tłuszczów i przeciwutleniaczy - spożywaj je przynajmniej 5 razy w tygodniu. Jagody i truskawki – zalecane przynajmniej 2 razy w tygodniu. Fasolę, Pieczywo pełnoziarniste, Ryby i drób. Niekorzystnie działa dieta uboga w witaminy i składniki mineralne oraz kwasy tłuszczowe omega-3, a obfitująca w cukier i tłuszcze trans. Klucz do zdrowia – dieta DASH Skorzystaj z diety DASH Depresja, którą znajdziesz na portalu diety.nfz.gov.pl . Takie dietetyczne wsparcie w leczeniu psychoterapeutycznym i farmakologicznym depresji wzmacnia układ nerwowy. Zaproponowane dania są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, kwas foliowy, witaminę B12, cynk, selen i żelazo. Składniki te pomagają redukować napięcia i stres. Odpowiednio zbilansowana dieta jest jednym z podstawowych elementów wpływających na prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Wspomaga pamięć i koncentrację. Sięgaj po zdrowe przepisy na portalu DIETY NFZ otwiera się w nowej karcie Dzięki odpowiedniej diecie możesz w prosty sposób poprawić pamięć i pobudzić mózg do wytężonej pracy.