

## Co zrobić, aby zadbać o zdrowie mózgu?

Mózg jest najbardziej skomplikowanym organem, który steruje naszym organizmem. By mózg działał prawidłowo, zadбай o niego i pamiętaj o kilku zasadach:

- badaj się – regularnie wykonuj badania kontrolne: sprawdzaj poziom cukru, cholesterolu, mierz ciśnienie tętnicze
- odpowiednio się odżywiaj – jedz zgodnie z zasadami zdrowego żywienia i dbaj o właściwe nawodnienie organizmu
- ruszaj się – regularnie podejmuj systematyczny wysiłek fizyczny
- rozwijaj się i trenuj swój mózg – rozwijaj swoje hobby i pasje, ucz się języków, czytaj książki
- dbaj o sen – zadбай o odpowiednią jakość i długość snu
- unikaj używek, które mają negatywny wpływ na organizm i mózg.

## Porozmawiajmy o profilaktyce



[akademia.nfz.gov.pl](http://akademia.nfz.gov.pl)

[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

[nfz.gov.pl](http://nfz.gov.pl)

## Jak dbać o mózg?

Ludzki mózg to centrum dowodzenia całego organizmu. Odpowiada za zachodzące w nim procesy, pozwala na odbieranie, przetwarzanie i generowanie bodźców. To, jaki styl życia prowadzisz, ma wpływ na jego prawidłowe funkcjonowanie.

## Choroba Alzheimera

Zespół otępienny, inaczej demencja – to różne choroby mózgu, których wspólną cechą jest utrata funkcji poznawczych.

Choroba Alzheimera stanowi 50-60% przypadków otępienia. Choroba ta pojawia się najczęściej po 65. roku życia. Początkowo charakteryzuje się utratą pamięci krótkotrwałej, trudnością ze znalezieniem właściwych słów i zmianami osobowości oraz nastroju.

## Depresja

Choroby mózgu mają również podłoże psychiczne. Jedną z nich jest depresja. To stan długotrwałego obniżenia nastroju, któremu towarzyszy poczucie smutku, brak chęci do działania oraz negatywne postrzeganie rzeczywistości.

To choroba ciała i ducha, która może dotknąć osoby w każdym wieku, bez względu na płeć czy status społeczny. Zapadają na nią coraz młodsze osoby, a nawet dzieci.

## Dieta dla układu nerwowego

Odpowiednio zbilansowana dieta jest jednym z podstawowych elementów wpływających na prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Wspomaga pamięć i koncentrację.

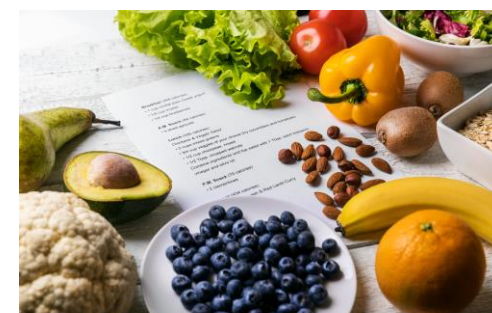
Może znacząco zmniejszyć ryzyko pojawienia się zaburzeń nastroju. Prawidłowe odżywianie wpływa bowiem na poziom serotoniny, zwanej hormonem szczęścia.

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 zredukować napięcia i stres.



## Co szkodzi mózgowi? Jakie produkty należy ograniczać?

Ograniczaj spożycie takich produktów jak: masło i twarde margaryny w kostce, czerwone mięso, sery żółte, produkty smażone i typu fast-food, ciasta i słodczyce. Zawierają one tłuszcze nasycone i trans. Ich spożywanie zwiększa ryzyko różnych chorób, w tym chorób serca, a nawet choroby Alzheimera.

