

X Festiwal Nauki w Cieszynie

Data publikacji: 15.03.2018 11:30

W ramach X Festiwalu Nauki w Cieszynie (13-15.03) na terenie oddziału zamiejscowego w Cieszynie Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej, odbył się cykl wykładów. W czasie jednego z nich (środa 14.03) Ilona Jadwińska przybliżyła kwestie związane z żywieniem i wytłumaczyła jak planować swoją dietę, aby mózg był odpowiednio odżywiony.

□

- Zgubny wpływ na pracę mózgu mają głodówki. Nieregularne i skąpe żywienie sprawi, że będziemy odczuwać bóle głowy, problemy z koncentracją i znużenie. Głód powoduje, że trudniej utrzymać koncentrację, mózg potrzebuje paliwa, czyli energii dostarczanej za pośrednictwem przyjmowanych pokarmów – tłumaczyła Ilona Jadwińska w czasie trwania wydarzenia.

Co więcej, jako czynniki osłabiające pracę mózgu można wskazać spożywanie dużych ilości żywności wysokoprzetworzonej, niedobory żywieniowe kwasu foliowego, witamin z grupy B, czy też nadmiar białka zwierzęcego. Jak wskazywała prowadząca, nadmiar białka zwierzęcego jest ostatnio częstym problemem, ze względu na niektóre, popularne ostatnio, rodzaje diet. Dodatkowo jeżeli odżywiamy się prawidłowo, a wciąż mamy problemy z pamięcią, czy koncentracją, problemem mogą okazać się choroby nerek, łuszczyca, cukrzyca, czy też niedoczynność tarczycy.

Jak dowiedzieli się uczestnicy wykładu, składniki żywności stymulują produkcję enzymów, hormonów i neuroprzekaźników. Te ostatnie mają wpływ na samopoczucie, nastroje i zachowanie, regulują również procesy poznawcze, poziom czujności i gotowość do działania. Mózg ludzki składa się w większości z wody i tłuszczu, dlatego te dwa składniki są niezbędne do jego prawidłowej pracy.

Odpowiednia dieta, to dieta dostosowana do potrzeb organizmu, nie może jednak być zbyt restrykcyjna. Należy pamiętać o zachowaniu równowagi, pomiędzy spożywaniem pokarmów pochodzenia zwierzęcego, które dostarczają nam tłuszczu, czy białka oraz pokarmami, które są bogate w witaminy, gdyż te również odpowiadają za prawidłową pracę mózgu. Jeżeli uda się zachować odpowiednią dietę, będziemy bardziej kreatywni, nie będziemy również odczuwać przemęczenia, znużenia, czy też rozdrażnienia.

JŚ

