Żeby mózg nie zjełczał...

Data publikacji: 19.02.2016 12:00

Drugie spotkanie w tym roku w skoczowskim Klubie Zdrowia organizowanym przez Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej (ChSCh) w ramach cyklu ''Sposób na zdrowe życie'' traktowało o mózgu. Promotorka zdrowia Iwona Deperas poprowadziła 15 lutego br. prelekcję na temat pn. ''W zdrowym ciele zdrowy mózg''.

Spotkanie, które odbywa się tradycyjnie w trzeci poniedziałek miesiąca w Zespole Szkół nr 1 w Skoczowie poświęcone było zagadnieniu: Jak dieta wpływa na nasz mózg. Prelegentka przypomniała na początku o podstawowych złych nawykach żywieniowych, jak nadmierne spożywanie cukru czy białka.

– Mózg zbudowany jest w 60% z tłuszczu, dlatego musi być ciągle dostarczany właściwy budulec do tego mózgu, ale to musi być odpowiedni budulec, a nie byle jaki. Choć jesteśmy przyzwyczajeni, że podstawą jest kotlet na talerzu, czyli białko zwierzęce, to odchodzi się od tego powoli. Jeśli ktoś preferuje dietę mięsną, to owszem, ale coraz mniejsze porcje mięsa. Coraz bardziej wiemy, żeby lepiej nie było to opiekane, smażone, żeby było mniej soli. Nasz mózg lubi całkiem coś innego – mówiła prelegentka.

Co dokładnie? Po pierwsze tlen, nasz mózg potrzebuje tlenu do dobrej pracy, więc najlepszym odpoczynkiem jest ruch, a nie siedzenie na kanapie z włączonym telewizorem. Po drugie mózg potrzebuje tłuszczu. Ale dobrze, żeby to były dobre tłuszcze – zawarte m.in. w orzechach. Skoro mózg jest zbudowany z tłuszczów, ważne, by je dobrze chronić: ***- Warzywa i owoce to najlepsze źródło antyoksydantów, chronią tłuszcze naszego mózgu przed wolnymi rodnikami. Jeżeli bramy nie pomalujemy farba antykorozyjną, to nam skoroduje... Masło po dłuższym czasie jełczeje... Żeby nasz mózg nie „zjełczał" trzeba zalać go taką farbą antykorozyjną, a są nią antyoksydanty znajdujące się w warzywach i owocach, ale najlepiej jedzonych na surowo*** – tłumaczyła dietetyczka.

Co ciekawe, dobre odżywianie ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie. Przy złej pogodzie chętniej sięgamy po słodycze, dają nam chwilowy skok serotoniny i energii, ale tylko chwilowy: ***- Cukier tak naprawdę zabiera nam z organizmu to, co najlepsze. Serotonina, neuroprzekaźnik, robimy to, co ona chce, jeśli jesteśmy przygnębieni sięgamy po połączenie czegoś słodkiego i tłustego, czegoś kremowego, najlepiej połączenie cukru z tłuszczem, wtedy podnosi się nam poziom serotoniny i odczuwamy błogie zadowolenie. Lepiej, żebyśmy wtedy sięgnęli po marchewkę, jabłko, suszone morele, które mają więcej cukru i są zdrowsze*** – tłumaczyła prelegentka.

Jak opowiadała Deperas, naukowcy zauważyli, że jeśli jemy dużo produktów wysokobiałkowych np. mleko, mięso, pasztet, podroby, masło to nie dość, że są ciężkostrawne to utrudniają pracę tryptofanowi - jeden z aminokwasów (każde białko musi być w naszym organizmie przetworzone na proste aminokwasy, z których nasz organizm buduje swoje własne białka i jednym z tych aminokwasów jest tryptofan), z którego wytwarzana jest właśnie serotonina, ma utrudnioną drogę do mózgu. ***– Jeśli naszym źródłem energii są w większości węglowodany, ale nie węglowodany proste – białe mąki, biały ryż, biały makaron, ale np. pełnoziarnisty makaron, pełnoziarnista mąka, dużo kasz, to wtedy insulina (ona ma różne zadania – ale po pierwsze zabiera glukozę z krwiobiegu i wprowadza ją do komórki i tam następuje spalanie glukozy i mamy energię) zabiera aminokwasy – w tym tryptofan - i ułatwia im drogę do mózgu. To jest aminokwas, z którego są produkowane neuroprzekaźniki – melatonina, jak wiemy odpowiedzialna za zdrowy sen i serotonina odpowiedzialna za to, że jesteśmy ciągle uśmiechnięci*** – tłumaczyła Iwona Deperas.

Kolejna przyczyną, dla której powinniśmy jeść więcej owoców i warzyw oraz nasion strączkowych i kasz i zbóż, a nie cukru i tłuszczu są inne neuroprzekaźniki ważne w naszym funkcjonowaniu – noradrenalina, adrenalina i dopamina – dla których wytworzenia potrzebne są minerały i witaminy – żelazo, magnez, cynk miedź, dużo witamin z grupy B i witamina C. Niedobór każdego z neuroprzekaźników obija się fatalnie na naszym samopoczuciu – np. brak

serotoniny pociąga za sobą niecierpliwość, drażliwość, agresywność, frustrację, wzmożony apetyt na słodycze, podatność na uzależnienia, a dopaminy utratę możliwości, zamknięcie się w sobie, chwiejność emocjonalną, stany depresyjne, paraliżujący lęk na zapas i inne. ***– W zależności, jakie jest nasze śniadanie, nasz obiad, taki będzie i nasz nastrój*** – podkreślała prelegentka.

Całego wykładu Iwony Deperas oraz innych prelekcji ze spotkań Klubu Zdrowia można posłuchać na stronie: skoczow.maranatha.pl

Za miesiąc, 21 marca o godz. 18.00 kolejne spotkanie Klubu Zdrowia pt: "Co złego jest w otyłości" poprowadzi dr n. med. Krzysztof Wierzbicki.

Natasza Gorzołka