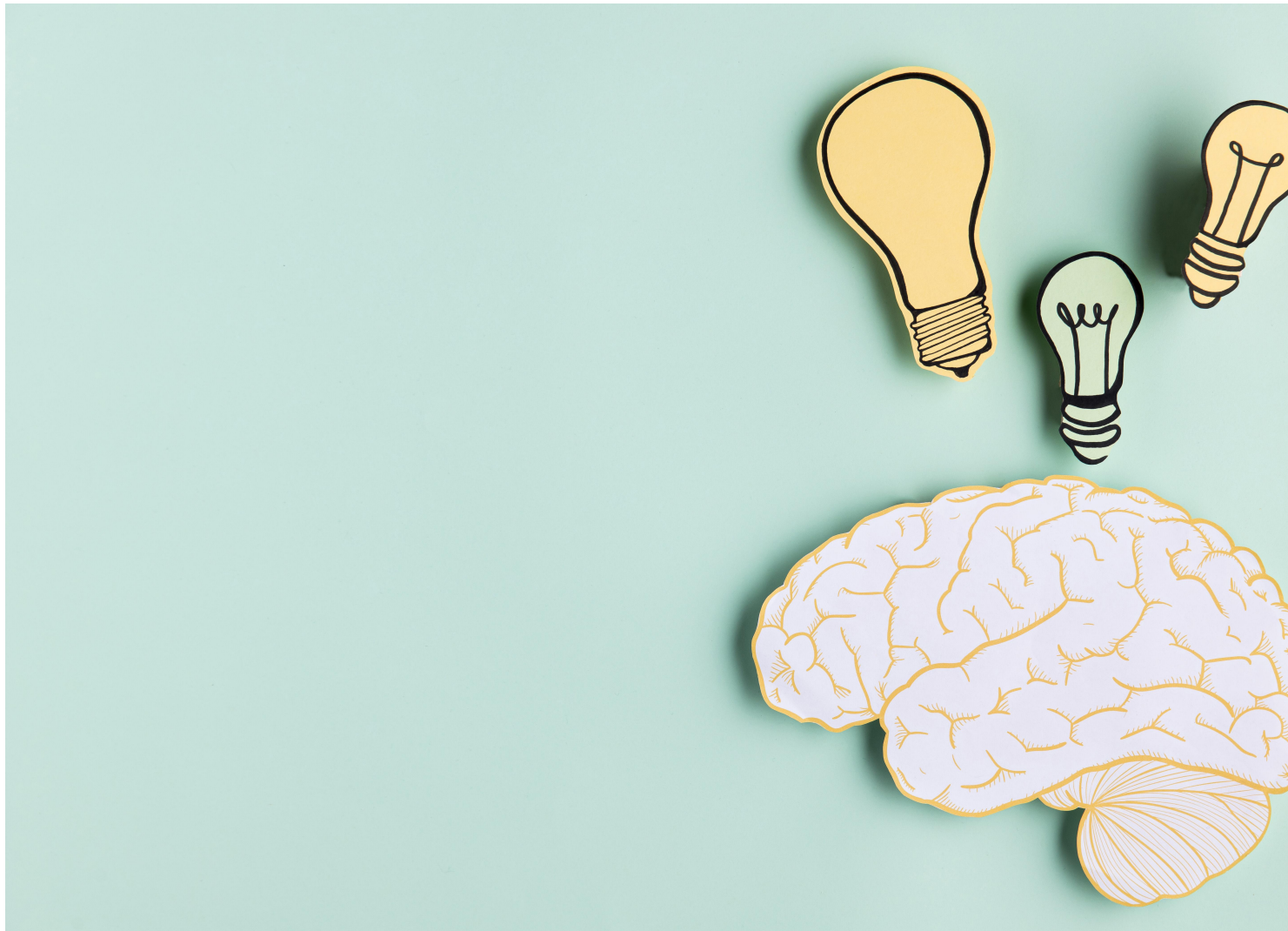




18 marca obchodzimy Europejski Dzień Mózgu. Narząd ten odpowiada za regulację większości funkcji naszego organizmu, w tym procesów umysłowych, które pozwalają na odbieranie, przechowywanie i przetwarzanie informacji, czyli funkcji poznawczych. Prawidłowa praca mózgu stanowi podstawę dla naszego zdrowia i życia.

O mózg można zadbać stosując odpowiednią dietę, która pomoże go chronić przed zmianami neurodegeneracyjnymi, postępującymi wraz z wiekiem. Należą do nich zaburzenia funkcji poznawczych i otępienie, w tym choroba Alzheimera. Taki model żywienia określany jest jako dieta MIND. Stanowi on połączenie diety śródziemnomorskiej oraz diety DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), które są przede wszystkim są stosowane w profilaktyce i dietoterapii chorób układu krążenia. Właśnie od nich dieta MIND uzyskała swoją nazwę

(Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) i w dużej mierze opiera się na ich założeniach, uwzględniając szczególnie produkty, zawierające składniki pozytywnie wpływające na prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Taki sposób odżywiania ma za zadanie chronić mózg przed zmianami neurodegeneracyjnymi. Do produktów, które są zalecane w diecie MIND należą:

- warzywa, szczególnie zielonoliściaste
- orzechy
- owoce – głównie jagodowe (truskawki, maliny, jagody)
- nasiona roślin strączkowych
- produkty zbożowe pełnoziarniste
- mięso drobiowe oraz ryby i owoce morza
- oliwa z oliwek
- umiarkowane ilości czerwonego wina.

Natomiast dieta ta wyklucza spożycie:

- czerwonego mięsa
- tłustych serów (pleśniowych, żółtych, typu fromage)
- masła i margaryny (szczególnie twardej w kostkach)
- ciasta i słodczy
- produktów smażonych i typu fast-food.

Co ważne, korzyści ze stosowania diety MIND mogą być jeszcze większe, kiedy dodatkowo zadbamy o aktywność fizyczną oraz intelektualną.

Pod koniec ubiegłego semestru słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku mieli okazję wysłuchać wykładu mgr Agnieszki Panasiuk z Zakładu Dietetyki na temat zalet takiego sposobu odżywiania.

*\*Kaluźniak A., Krzysińska-Siemaszko K., Wieczorowska-Tobis, Wpływ diety na zachowanie sprawności funkcji poznawczych przez osoby starsze – możliwości zdrowotne wynikające ze stosowania diety MIND, Geriatria 2018; 12:110-116*

□ *\*fot paper-brain-with-light-bulb*

□

