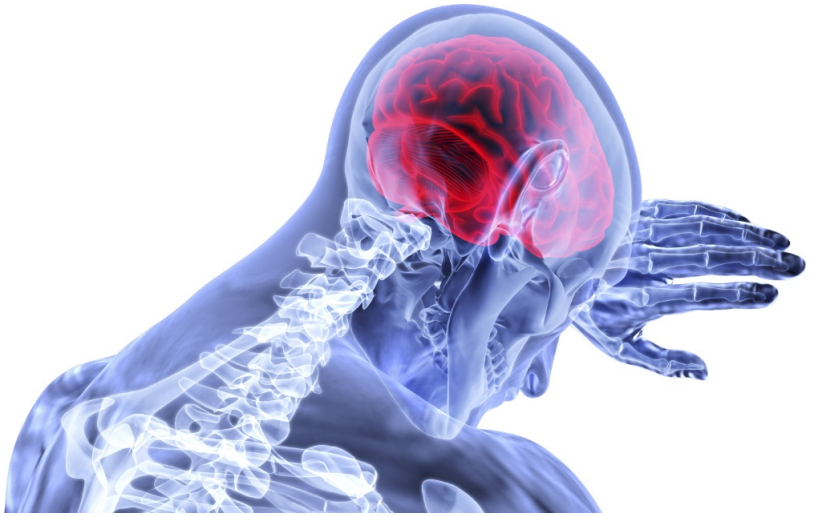
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 10. 3. 2020 | Tomáš Lebeda

Svěží kondice mozku si žádá dobrou stravu a tryptofan

URL článku:
https://vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Svezi-kondice-mozku-si-zada-dobrou-stravu-a-tryptofan__s10010x19635.html

Mozek. Je zásadní pro naši existenci a přitom je nejméně probádaným orgánem celého těla. Jedno je ale jisté. Na jeho vývoj, výkonnost, psychickou pohodu i stárnutí má značný vliv kvalita a kvantita stravy, kterou přijímáme. O jídle je opravdu třeba přemýšlet.

Nepostradatelná kyselina



Zejména pro vývoj mozku a celého nervového systému, ale i pro jejich udržení se celoživotně v dobré kondici, jsou esenciální (tedy takové, které si tělo samo nedokáže vytvořit a musíme je přijímat z potravy) **mastné kyseliny řady n-3**.

„Například nedostatečný příjem kyseliny eikosapentaenové (EPA) a dokosahexaenové (DHA) může narušit funkční vývoj mozku, včetně jeho nervových a kognitivních funkcí," vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

- Mozkové funkce jsou i u dospělých osob značně ovlivněny poměrem mezi n-6 a n-3 mastnými kyselinami.

Nezbytný serotonin

Abychom byli stále dobře naladěni a v psychické pohodě, potřebujeme serotonin. Ten si organismus vyrábí z esenciální aminokyseliny tryptofan.

> „Tryptofan se nachází v drůbežím mase, sardinkách, lososu, čerstvém tuňáku, ořechách, semenech, chřestu, mungo fazolích, ananasu, špenátu, banánech, sýrech, tofu a cottage," vyjmenovává dietoložka.

Bez železa to nepůjde

Výkonnost mozku je závislá také na dostatečném příjmu železa. Jeho dlouhodobý nedostatek zejména u dětí do věku dvou let může mozek nevratně poškodit.

> „Z těchto důvodů nedoporučuji pro dětský věk alternativní výživové směry jako je veganství, makrobiotika nebo raw strava," varuje Karolína Hlavatá.

Mysleme na „béčka“

Svěží mozek a vyrovnanou psychiku nám udržují také některé vitamíny a minerální látky. Jedná se zejména o vitamíny **B1, B2, B6, B12, kyselinu listovou a antioxidačně působící látky, jako je β-karoten, vitamín C a vitamín E.**

„Například nedostatek vitaminu B2 může způsobit závažné neurologické projevy. Dalším vitaminem ze skupiny B komplexu je niacin, jehož závažnější nedostatek má za následek poškození periferního i centrálního nervového systému,“ vysvětluje dietoložka.

Káva, kakao a čaj

Funkce mozku je mimo jiné dána průtokem krve mozkem.

> „V této souvislosti se zvažuje účinek rostlinných látek ze skupiny flavonoidů, zvyšujících průtok krve mozkem. Pozitivní výsledky přineslo zejména sledování účinku složek kakaa na psychické rozpoložení. Na kognitivní funkce působí příznivě také pravidelná konzumace kávy a černého čaje," říká Karolína Hlavatá.

Pohyb a čerstvý vzduch

Dobrá kondice mozku si žádá nejen kvalitní stravu, ale také pohybovou aktivitu, která sama o sobě plní funkci přírodního antidepresiva.

> „Příznivě ovlivňuje řadu rizikových faktorů, které jsou dávány do souvislosti s nemocemi srdce a cév. Při pohybu dochází ke snížení krevního tlaku, snižuje se hladina krevních tuků a stoupá hladina prospěšného HDL cholesterolu. Krátkodobě snižuje chuť k jídlu a omezuje chuť na tučné pokrmy," objasňuje Karolína Hlavatá. Pohyb

by nám měl přinášet radost, je tedy vesměs jedno, čemu se člověk věnuje. „Jako nejvhodnější se jeví pohyb v přírodě, s převahou aerobní činnosti, tedy chůze, nordic walking, kolo, běžky, plavání, a podobně," doporučuje dietoložka.

Optimální frekvence cvičení je podle ní tři až čtyřikrát týdně po dobu čtyřiceti pěti minut. Stejně příznivého účinku je možné podle ní dosáhnout i při cvičení dvakrát nebo vícekrát denně po dobu deseti až patnácti minut.

Na co nezapomenout

Co by nemělo podle Karolíny Hlavaté chybět v našem jídelníčku, chceme-li mít stále svěží mozek?

- Dvakrát až třikrát denně si dát mléčné výrobky a stejně tak maso, ryby nebo luštěniny, abychom měli dostatečný příjem potravin bohatých na bílkoviny, nechybělo nám železo, vitamín B12 a další vitamíny B skupiny.
- Zvýšit příjem ryb, zejména mořských, pro vysoký obsah n-3 mastných kyselin.
- Pro dostatek kyseliny listové by v jídelníčku mělo být celozrnné pečivo a dostatek zeleniny

- Jíst pravidelně v menších porcích, i když nemáme hlad.

Proti depresi základní poraviny

Odborníci zkoumají také vztah mezi charakterem stravy a depresemi. V anglické studii byl sledován rozdíl ve výskytu depresí u lidí, kteří konzumovali převážně rafinované potraviny, například sladké moučníky, smažená jídla, konzervy, výrobky z bílé mouky a mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku, a u osob, které jedly spíše celozrnnou stravu.

- Ukázalo se, že ti, kteří jedli hodně rafinovaných potravin, měli o 58 % vyšší výskyt depresí v porovnání s lidmi, jejichž příjem rafinovaných potravin byl nejnižší.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz