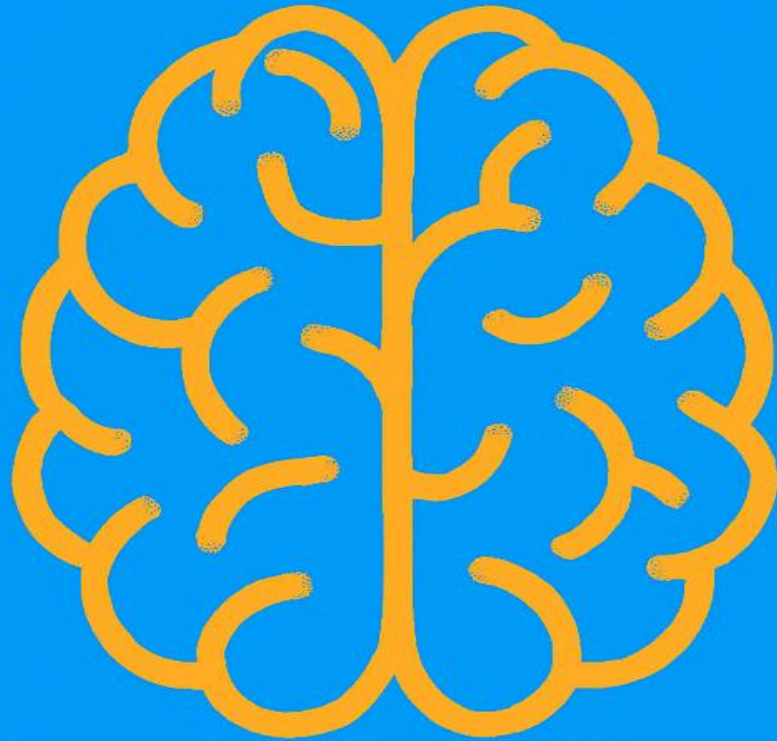


Харчування мозку: як їжа впливає на настрій і розум



Їж розумно — відчувай себе краще

Мозок любить їжу

- Мозок споживає до 20% енергії тіла
- Харчування напряду впливає на концентрацію, пам'ять, емоції

Омега-3 — паливо для розуму

- Підтримує структуру клітин мозку
- Покращує пам'ять, знижує ризик депресії
- Джерела: жирна риба, лляне насіння, волоські горіхи

Магній — антистресовий мінерал

- Регулює нервову систему
- Зменшує тривожність і дратівливість
- Джерела: шпинат, чорний шоколад, бобові

Триптофан і серотонін

- Триптофан сприяє виробленню серотоніну
- "Гормон щастя" регулює настрій, сон, апетит
- Джерела: індичка, банани, сир, яйця

Цукор і настрій

- Швидкий підйом енергії → різке падіння
- Часте споживання = емоційні гойдалки
- Заміни: фрукти, мед, темний шоколад

Що буде, якщо мозок недоотримує поживні речовини?

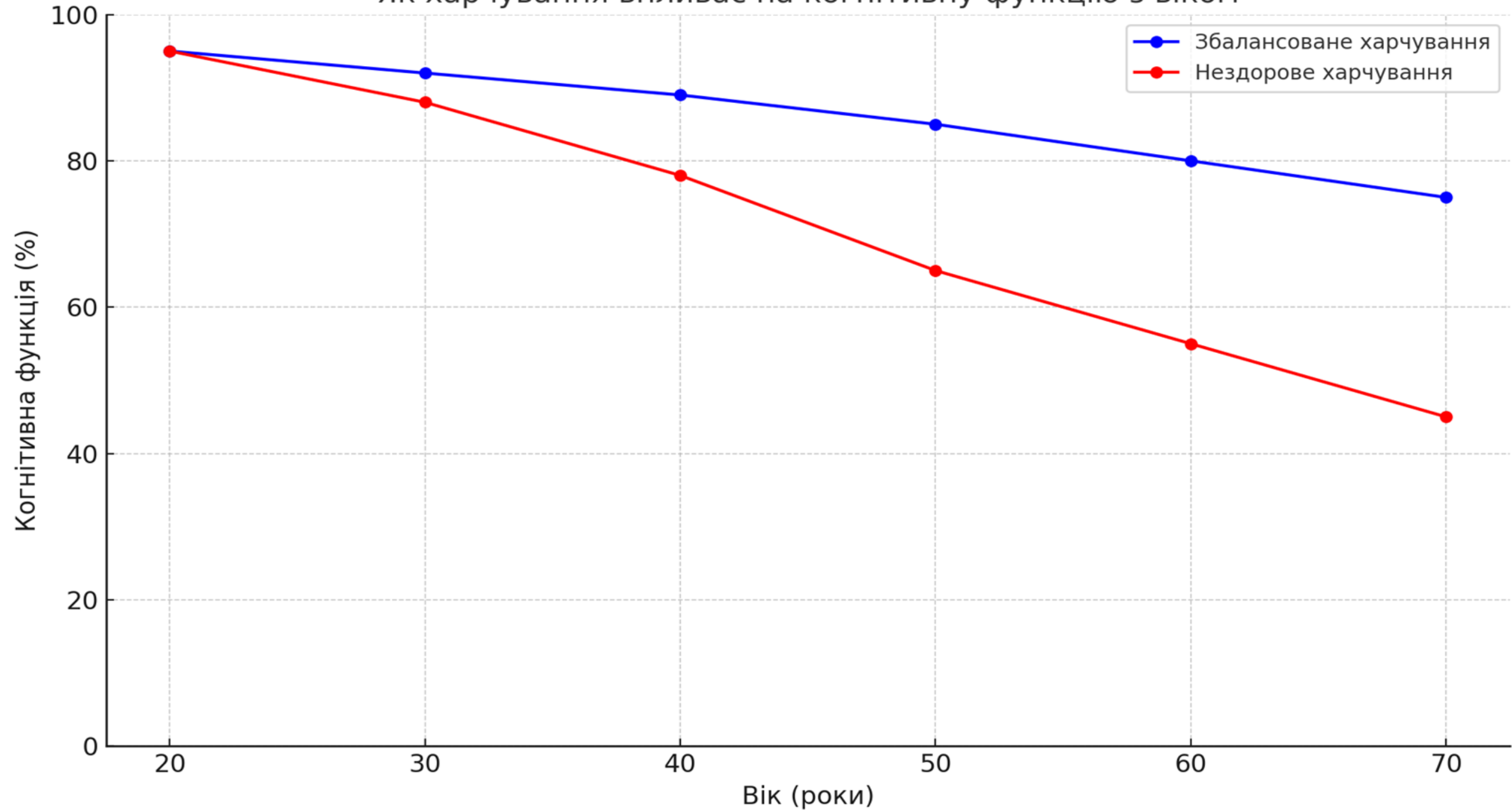
- Погіршення пам'яті та концентрації
- Хронічна втома, сонливість
- Підвищена тривожність, дратівливість
- Ризик депресії та когнітивних порушень

Хронічне неправильне харчування = проблеми в майбутньому

Ризики:

- Психічні розлади (депресія, тривожність)
- Нейродегенеративні хвороби (Альцгеймер, деменція)
- Метаболічний синдром, що впливає і на мозок

Як харчування впливає на когнітивну функцію з віком



Що виключити для ясного мислення

- Трансжири, надмір кофеїну, алкоголь
- Знижують концентрацію, викликають перепади настрою

Денне меню для мозку

Сніданок: яйця + авокадо

Обід: риба + зелень

Перекус: горіхи + банан

Вечеря: сочевиця + темна зелень

Їж — і думай ясно

Правильне харчування — це не дієта,
а турбота про себе
Звертай увагу на самопочуття після
їжі



Дякую за увагу

Слухай свій мозок ;)

