

Co prospívá paměti

Deset věcí, které vám mohou pomoci udržet si paměť v dobré kondici.

1. Dodejte mozku energii

Pokud ztrácíte stále častěji paměť a cítíte se unavení při práci či studiu, nejspíše volíte špatné jídlo. Odborníci na výživu tvrdí, že tomu lze předcházet energetickou dietou a jídelníčkem bez přílišného množství tuku. A co jíst? Doporučují se uhlohydráty čili sacharidy, které se považují za skutečný „motor“ pro mozek. Jezte rýži, chléb, těstoviny, abyste pro nervové buňky získali pořádnou dávku energie a elektrické impulsy mohly perfektně řídit vaši aktivitu.

2. Jezte také ryby

Pro lepší paměť zařad'te jednou až čtyřikrát týdně do menu ryby. Ať už je máte rádi nebo ne, nezměníte fakt, že požívání ryb či jiných mořských plodů alespoň jednou týdně pomáhá udržet o několik let déle lepší duševní svěžest. Poslední výzkumy uvádějí, že přítomnost většího podílu rybího masa v jídelníčku zmenšuje riziko Alzheimerovy choroby a mrtvice. Díky mastným kyselinám omega-3 se činnost volných radikálů minimalizuje a tím se zpomaluje stárnutí mozku. Kromě toho se například požíváním lososa a tuňáka, obsahujících obzvlášt' hodně omega-3 mastných kyselin, předchází srdečním chorobám.

3. Vsad'te na ovoce a zeleninu

Konzumace ovoce a zeleniny snižuje koncentraci cholesterolu v krvi, zlepšuje poměr sodíku a draslíku, čímž chrání tepny a cévy, a to i ty, které vedou do mozku. Sáhňte proto po ovoci a zelenině nejméně pětkrát denně. Pět porcí ovoce a zeleniny denně jednoduše pokryjeme například sklenkou stoprocentní ovocné šťávy k snídani, ve formě celozrnného chleba s rostlinnou pomazánkou a rajčetem, miskou

zeleninového salátu před obědem, zeleninovou přílohou k hlavnímu chodu a jablkem k odpolední svačině.

4. Pohybujte se

Lidé, kteří pravidelně chodí na procházky nebo sportují, mají velkou naději, že si zachovají déle svěží paměť než jejich fyzicky méně aktivní vrstevníci. Pravidelné denní procházky pomáhají zachovat si svěžest a dobrou výkonnost mozku starších lidí a jsou skvělým lékem proti senilitě.

5. Sklenka červeného?

I víno pomáhá bojovat proti demenci. Dánští vědci zjistili, že lidem, kteří příležitostně pijí víno, hrozí menší riziko postižení demencí. Slupka hroznových bobulí obsahuje resveratrol a ten může pomoci k oddálení stárnutí a v předcházení nemocem, jako je Alzheimerova choroba.

6. Něco pro mlsaly

Mozkové funkce se dají podpořit i čokoládou. Musí se ale jednat o hořkou čokoládu. Obsahuje totiž látky jako teobromin, fenetylamin a kofein, které působí jako simulanty a zvyšují bdělost a pozornost. Kakaovník obsahuje až čtyři procenta teobrominu, a to hlavně v semenech. Teobromin je druh bílého prášku podporující kromě jiného centrální nervový systém. Podle rozboru se ve 30 gramech hořké čokolády nachází až 450 miligramů teobrominu.

7. Milujte se

Některé výzkumy ukazují, že i intenzivní a dlouhotrvající milostný akt vyvolává, usnadňuje a posiluje mentální procesy, mezi něž patří i paměť. Obrovská energie, která vzniká při milostném aktu, velice

prospívá vnitřnímu soustředění a usnadňuje prý procesy krátkodobého i dlouhodobého zapamatování.

8. Zkuste vitaminy C a E

Kombinace těchto dvou vitamínů výrazně snižuje riziko Alzheimerovy choroby. Pokud jsou přijímány ve vyšších dávkách, projeví se jejich antioxidační schopnosti a „vychytávají“ v těle volné radikály, které poškozují buňky. Právě volné radikály mohou způsobovat i oslabení mozkových funkcí. Dávkování těchto vitamínů bychom ale měli v každém případě konzultovat s lékařem.

9. A co snídaně?

Že ráno nemáte chuť k jídlu? Pak se nedivte, že zapomínáte. Snídaně je nejdůležitějším jídlem dne pro kohokoliv, kdo potřebuje, aby se mu zlepšila paměť. Studie na starších lidech ukázala, že přijímání kalorií po nočním půstu výrazně zlepšovalo výkonnost při paměťových testech.

10. Trénujte nejenom svaly

Mentální námahou, a to i ve vyšším věku, vznikají nové mozkové buňky. Ačkoliv je únava a stárnutí mozku normální, dá se u zdravého člověka zbrzdit. Důležité je, aby byl mozek stále činný, protože kvalita nově vzniklých buněk závisí právě na aktivitě. A postačí k tomu i běžně dostupné činnosti, jako například učení se novým věcem, luštění křížovek, čtení nebo hraní her náročných na pozornost, jako je pexeso, karty, scrabble nebo šachy.

Látky povzbuzující paměť

Lecitin: Je to látka, která má velký vliv na příznivý chod mozku. Najdete ji ve vaječném žloutku, rybách, libovém mase, pšenici a sojových bobech. Lecitin lze také koupit ve formě kapslí či tablet. Účinkovat začíná už po 90 minutách po podání a účinek trvá až pět hodin.

Vitaminy: Pro příznivou činnost mozku jsou důležité hlavně vitaminy A, B1, B5, B6, C, D, E.

Jinan dvoulaločný: Používá se v Číně už po staletí a pro svůj povzbuzující vliv na činnost mozku je známý i u nás.

Nootropika: Preparáty zlepšující přítok krve do mozku. Tím mu dodávají více kyslíku a probouzejí ho k činnosti. Neměly by se užívat dlouhodobě - a pokud možno ani bez konzultace s lékařem.