



Pārtika, kas uzlabo smadzeņu darbību

Barības vielas	Daži no zināmiem pārtikas produktiem, kas tās satur	Kādēļ tas ir veselīgi?
Polinepiesātinātās taukskābes (Omega-3 un Omega – 6)	Zivis - lasis, sardīnes, siļķes, tuncis, anšovi, sīgas; Oliveļļa, olīvas, avokado.	Uzlabojas nervu impulsu pārraidīšanas process, paātrina informācijas apstrādes procesus smadzenēs, aizsargā neironus, veicina atveseļošanos no depresijas un palīdz novērst vai aizkavēt Alcheimera slimību, kā arī citas (turklāt daudzas) hroniskas saslimšanas.
Antioksidanti (cinks, selēns, A, C un E vitamīni)	Ogas – dzērvenes, mellenes, mežrozīšu un smiltsērķšķu ogas. Visvairāk E vitamīna ir kazenēs, avenēs, banānos, ābolos un mellenēs. Zivis - lasis, sardīnes, siļķes, tuncis, anšovi, sīgas. Dārzeņi – spināti, brokoļi, zaļie lapu dārzeņi. C vitamīns sastopams citronos, apelsīnos, greipfrūtos, kivi, ogās.	Minētajās ogās ir vislielākais antioksidantu skaits, kuri mijiedarbojas ar skābekļa brīvajiem radikāļiem. Diēta, kuras galvenais komponents ir dzērvenes, veicina smadzeņu darbības uzlabošanos, kā arī daudz sabalansētāku balstakustību aparāta darbību. Var samazināt iekaisumu rašanos un oksidēšanās procesus smadzenēs.
Šķīstošās šķiedrvielas	Auzas, auzu pārslas, mieži, kvieši, rīsi un citi veseli graudi, kā arī neapstrādāti dārzeņi – zirņi, pupiņas, burkāni.	Tās veicinās arī smadzeņu darbību, atmiņu un koncentrēšanās spējas.
Olbaltumvielas (kopumā 20, no kurām astoņas ir neaizstājamas: izoleicīns, leicīns, metionīns, fenilalanīns,	Dzīvnieku valsts produkti: gaļa, zivis, olas, piens, skābpiena produkti, biezpiens, siers Augu valsts produkti: maize, putraimi, pākšaugi, rieksti, sēnes, sojas izstrādājumi, lēcas.	Olbaltumvielas ir apmēram 40 % no galvas smadzeņu sausās masas. Tās nodrošina neironālo impulsu signāla un receptorās funkcijas, nodrošina organismu ar enerģiju (kad galvenā enerģijas ieguves avota — ogļhidrātu un tauku — rezerves ir beigušās, tad tiek izlietotas olbaltumvielas).

<p>treonīns, triptofāns, valīns, lizīns) Aminoskābes</p>		<p>Aminoskābes ir olbaltumvielu galvenā sastāvdaļa. Tās nodrošina skaidru prātu un paaugstina domāšanas ātrumu.</p>
<p>Ogļhidrāti Glikoze</p>	<p>Putras, maize no rupjā maluma miltiem, makaroni no tiem pašiem miltiem, kukurūza, dārzeņi, pākšaugi.</p> <p>Ogas – vīnogas, rozīnes, zemenes, dzērvenes un mellenes. Nozīmīgos daudzumos sastopama arī graudu produktos, kartupeļos, pupiņās, medū, žāvētajos augļos.</p>	<p>Tie nodrošina nepārtrauktu smadzeņu šūnu „barošanu”.</p> <p>Glikoze ir viens no galvenajiem ogļhidrātiem attiecībā uz smadzeņu veselību. Tas ir dabiskāks enerģijas avots par parasto cukuru (jeb saharozi). Galvas smadzeņu šūnas kā galveno barības vielu atzīst tikai glukozi, tieši šo vielu smadzeņu šūnas patērē milzīgos daudzumos, tādēļ to regulāri nepieciešams papildināt.</p>
<p>B grupas vitamīni B6 B9 (folskābe) B12</p>	<p>Gaļa, zivis, rieksti, putras un rudzu maize.</p> <p>Spināti, brokoļi, banāni, zemenes, pilngraudu maize, zirņi.</p>	<p>B grupas vitamīni ir īpaši svarīgi, jo tiem ir nozīmīga „loma” smadzeņu struktūru aizsargāšanā no nevēlamām ietekmēm.</p> <p>B6 uzlabo atmiņu.</p> <p>Folskābe uzlabo atmiņu, sniedz modrību un koncentrēšanās spējas, pasargā smadzenes no to šūnu bojājumiem. Zems folskābes līmenis var būt depresijas iemesls.</p> <p>B12 pasargā no atmiņas problēmām, uzlabo neironu veselību, sniedz enerģiju smadzenēm.</p>
<p>D vitamīns</p>	<p>Olas; trekas zivis, piemēram, lasis, skumbrija un sardīnes.</p>	<p>Pasargā neirālos savienojumus smadzenēs, uzlabo atmiņu. Dabiskie avoti, kur tas iegūstams, ir tikai daži; viens no izteiktākajiem ir saules gaisma, kuras ietekmē šis vitamīns veidojas ādā.</p>
<p>Jods</p>	<p>Olas un jūras veltes.</p>	<p>Ķīmisks elements, kas ļoti nepieciešams smadzenēm, bet reti sastopams. Aktivizē smadzeņu darbību. Tā nepietiekamība var izraisīt psihosomatiskas dabas funkcionēšanas traucējumus.</p>

