

ЕДА И МОЗГ

Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью

Употребляя правильные продукты, можно не только сохранить здоровье мозга до старости, но и избавиться от многих проблем

В ЦИФРАХ



2,5%

массы тела

Наш мозг весит всего два килограмма. Для сравнения, мозг слона весит семь с половиной килограмм. Однако наш мозг составляет 1/40 общей массы тела, а мозг слона — 1/550



22%

всех калорий потребляет мозг

Поэтому мозг нуждается не только в большом количестве калорий, но и в правильном соотношении питательных элементов



25%

всего холестерина находится в мозге

Что нам дает холестерин и так ли он вреден?

- Холестерин = антиоксидант (защищает организм от свободных радикалов)
- 75–80 % всего холестерина производится организмом и не зависит от потребляемого жира
- Тестостерон (основной мужской гормон) производится из холестерина



60%

массы мозга составляет жир

Интересный факт заключается в том, что в рационе наших предков — пещерных людей — преобладал именно жир



ПОЛЕЗНО



• Здоровые жиры (оливковое, кунжутное, кокосовое масла. Сыр, семена льна, тыквы, кунжута)



• Белок (яйца, рыба, мясо, птица)



• Зеленые овощи



• Фрукты с низким содержанием сахара (авокадо, лимон, лайм)



• Травы и приправы

• Зерновые продукты без глютена (дикий рис, гречневая крупа, пшено)

• Бобовые

• Ягоды

• Темный шоколад, содержащий 70 % какао и больше



ВРЕДНО



• Глютен (мука, хлеб и макароны, но также и цельнозерновые изделия, сухие завтраки и мультизлаковые продукты)



• Переработанные углеводы (картофель, чипсы, пончики, конфеты, соки)



• Обезжиренные или маложирные продукты

В таких продуктах повышено содержание углеводов



• Маргарин и масла для жарки

• Тofу

• Соевое молоко



КАК ПОМОЧЬ



Вводим в рацион правильные добавки

• Докозагексаеновую кислоту

• Ресвератрол



• Куркуму

• Альфалипоевую кислоту



• Пробиотики

• Витамин D



Боремся с головными болями

• Строго соблюдать режим сна. Ложиться и вставать в одно и то же время

• Избавиться от лишнего веса

• Больше двигаться



• Уменьшить потребление кофеина и алкоголя



• Перейти на диету с низким гликемическим индексом

• Сократить количество продуктов с большим содержанием глютена, консервантов и добавок



• Следите за закономерностями. Начните вести дневник головных болей, так вы сможете разобраться в их причинах