



ROZVOJ OSOBNOSTI 13. 06. 2018

Vitamíny na paměť - které potraviny zařadit do jídelníčku, abyste zlepšili činnost mozku?

Někdo řeší problémy s pamětí zapisováním všeho důležitého, tedy využíváním jakési externí paměti. Tlusté a těžké diáře, zápisníky, notesy a...

Problémy s pamětí a soustředěním nejsou ničím neobvyklým. Schválně, kolikrát jste zapomněli na něco důležitého, ať už to byla věc nebo třeba schůzka? Zapomínat je lidské a samozřejmě není v našich silách v hlavě udržet všechno. Jsme zvyklí dělat mnoho věcí zároveň a se zrychlováním doby, ve které žijeme, se zkrátka stáváme více roztržitými a snadno zapomínáme.

Bojujte proti problémům s pamětí

Někdo řeší problémy s pamětí zapisováním všeho důležitého, tedy využíváním jakési externí paměti. Tlusté a těžké diáře, zápisníky, notesy a nalepovací papírky s poznámkami pak má všude kolem sebe. Nebylo by lepší zapracovat spíše na své paměti a podpořit schopnosti svého mozku soustředit se a víc si pamatovat? Pokud se vydáte touto cestou, vezměte si na pomoc jídlo!

Jídlo na paměť?

Ano, čtete správně. Najíst se vám sice ke zlepšení paměti nepomůže, zapojit do jídelníčku **potraviny a vitamíny na paměť** ale ano! Stačí si jen vybrat takové suroviny, které díky svému složení a obsaženým látkám mají **blahodárný vliv na paměť a potlačují zapomínání.**

Vitamíny na paměť

Lidský mozek ke správnému fungování totiž samozřejmě potřebuje ty správné živiny, bez kterých se neobejde. Známymi **vitamíny na paměť jsou zejména vitamíny skupiny B**, které podporují nervový systém, paměť a schopnost učení. Z béček se zaměřte hlavně na B1, B2, B6, B12 a kyselinu listovou (B9). Nacházejí se v celozrnném pečivu, masu, luštěninách, mléku, listové zelenině nebo oříšcích. Dále je potřeba doplnit **vitamín D, který posiluje paměť** – získáte ho přímo ze sluníčka, ale také ve žloutcích, houbách nebo mléce. **Vitamín E zase pomáhá se soustředěním**, takže do svého jídelníčku zařadte například slunečnicová semínka, lískové oříšky a vejce.



Špenát nejen na sílu, ale i na mozek

Základem pro **lepší funkci mozku, podporu soustředění a paměti je listová zelenina**. Pokud vás trápí roztěkanost a zapomínání, do svého jídelníčku byste měli rozhodně zařadit víc **špenátu, kapusty nebo třeba rukolu** a podobné. Kouzlo těchto surovin tkví v tom, že obsahují kyselinu listovou nebo vitamín B6, který patří mezi vitamíny na paměť jako stvořené.

Výkonnější mozek zaručí červená řepa

Kromě listové zeleniny váš mozek ocení také přísun červené řepy. Obsahuje přírodní dusičnany, které rozšiřují cévy a zlepšují tak **průtok krve a kyslíku do celého těla, tedy i do mozku**. A okysličený mozek může lépe pracovat, tím pádem se **zlepšuje jeho výkonnost**.



Bobule proti zapomínání

Další skupinou potravin, které mají podpůrný vliv na paměť, jsou **bobule, zejména borůvky**. Jsou plné antioxidantů, které ničí volné radikály. A právě ty jsou spojovány s takovými problémy, jako je stařecká demence či Alzheimerova choroba. Bojujte proti nim právě zvýšeným přísunem bobulí, po kterých bude vaše **mysl jasná a paměť dobrá**.

Nemůžete se soustředit? Pomůže vám avokádo

Věděli jste, že nyní tolik populární a oblíbené **avokádo je jednou z nejzdravějších potravin pro váš mozek**? Pomáhá **zlepšovat koncentraci, ale také umí bojovat proti Alzheimerově chorobě**. To vše díky tomu, že avokádo obsahuje vitamíny na paměť – vitamín C, K nebo třeba kyselinu listovou.



Banány s vitamíny na paměť

Dalším ovocem, které byste neměli pro dobro svého mozku z jídelníčku vynechávat, je banán. Obsahuje mimo jiné **draslík, mangan a vitamín B6, díky čemuž umí posílit paměť a zlepšit soustředění**. Kromě toho jsou banány díky sacharidům ovocem, které vám okamžitě dodá energii. Pokud potřebujete trochu nakopnout, banán je správnou volbou.

Semínka a ořechy na mozek

Do jídelníčku dále zařadte **dýňová semínka**, která jsou zdrojem zinku, železa, hořčíku a vitamínu E - to všechno jsou látky důležité pro správnou činnost mozku. Paměť podpoří také semínka slunečnicová a lněná. Podobně blahodárně působí na mozek také oříšky, hlavně mandle a vlašské ořechy, které obsahují třeba vitamín B6.



Ryby jsou také dobré na paměť

Paměť zlepšují a riziko demence či Alzheimerovy choroby snižují také **tučné mořské ryby - losos, makrely, tuňák nebo sardinky**. Uvidíte, jak skvěle zapůsobí na výkon vašeho mozku i schopnost koncentrace.

Bylinky na paměť - rozmarýn chrání mozek před stárnutím

Vedle nejrůznějších potravin obsahujících důležité vitamíny a jiné látky potřebné pro správnou funkci mozku byste měli v kuchyni používat také vitamíny **na paměť**. Jednou takovou třeba rozmarýn. Díky obsaženým látkám umí zpomalovat stárnutí mozku a chrání ho před degenerací, například také před Alzheimerovou chorobou. **Pokud chcete, aby byl váš mozek stále v kondici a co nejvýkonnější, rozmarýn vám v tom rozhodně pomůže.**



Žlutá bylinka na paměť i soustředění

Mezi další bylinky na paměť, které můžete přidávat do pokrmů, je **kurkuma**. Výrazně žlutě zbarvené koření, které se přidává do kari směsí, působí v těle jako antioxidant a zároveň pomáhá zlepšovat okysličování mozku. **Podporuje tak funkci mozku, soustředění a zlepšuje paměť.**

Kofein probudí nejen vás, ale i váš mozek

Mozek a paměť podpoříte také nápoji, konkrétně **zeleným čajem a kávou**. Obsahují kofein, což je látka zlepšující pozornost a podporující soustředění. Zelený čaj na rozdíl od kávy uvolňuje kofein postupně, takže místo okamžitého povzbuzujícího účinku můžete očekávat spíše pozvolné a déle trvající působení. I káva má ale dlouhodobé účinky. Podle některých výzkumů pravidelné pití kávy **snižuje riziko mozkové mrtvice nebo Alzheimerovy choroby, zlepšuje paměť a zlepšuje dlouhodobou výkonnost mozku.**

[Na paměť výborně působí také čaj Yerba Maté. Přečtěte si o něm!](#)



Čokoláda bez výčitek? Na paměť!

A na závěr doporučení, které ocení všichni milovníci lahodné čokolády. Právě **hořká čokoláda s vysokým obsahem kakaa totiž umí rychle zvýšit výkonnost mozku**. Díky obsahu kofeinu doslova probudí váš mozek, podpoří soustředění, pomůže vám lépe udržet paměť a lepší krátkodobou paměť. Kromě toho obsahuje i další zdravé látky, například hořčík, působí jako antioxidant a zlepšuje krevní oběh. Takže až budete mít při mlsání výčitky, vzpomeňte si na svůj

mozek a věnujte mu čtvereček čokolády.

Jaký je rozdíl mezi krátkodobou a dlouhodobou pamětí?