

Dieta na pamięć i koncentrację pomoc przed egzaminami i na co dzień

Co jeść aby mieć dobrą koncentrację i poprawić pamięć?

Odpowiednia dieta jest bardzo istotna dla prawidłowej pracy mózgu i układu nerwowego. Neurony odpowiedzialne za przesyłanie wielu impulsów każdego dnia, potrzebują "paliwa" do działania. Jeśli dieta nie dostarczy ich w wystarczającej ilości, funkcje układu nerwowego mogą ulec upośledzeniu. Może mieć to negatywny wpływ na naszą koncentrację oraz zdolność zapamiętywania.

Co w takim razie włączyć do swojej diety?

Zdrowe tłuszcze - tak będą to tłuszcze - w tym te zawierające kwasy omega-3 usprawniające pracę układu nerwowego poprzez poprawę przepływu bodźców nerwowych. Nie bez powodu zaleca się chociażby to, aby małe dzieci w swojej diecie miały dostęp do produktów zawierających tłuszcz. Produktami, które odznaczają się zwiększoną zawartością kwasów omega-3 będą przede wszystkim:

- tłuste ryby morskie m.in. łosoś, śledź, makrela
- orzechy (głównie włoskie)
- siemię lniane (nasze polskie superfoods) i nasiona chia
- awokado
- olej lniany, rzepakowy.

Produkty bogate w lecytynę. Substancja ta jest elementem budującym tkanki mózgu i otoczki mielinowej komórek układu nerwowego. Pobudza układ nerwowy, wspomaga koncentrację i procesy zapamiętywania. Gdzie znajdziemy lecytynę? Wbrew pozorom nie będą to wyszukane produkty. Lecytynę zawiera chociażby żółtko jaja, orzechy, nasiona słonecznika, wątróbka czy soja.

Produkty bogate w magnez. Od niego zależy jakość i wydajność naszego układu nerwowego oraz mięśniowego. Odgrywa istotną rolę w przenoszeniu bodźców nerwowych. Pierwiastek ten znajdziemy w szczególności w różnego rodzaju nasionach, pestkach i orzechach, kaszy gryczanej, płatkach owsianych, ryżu brązowym czy kakao. Oczywiście nie mamy tu na myśli granulowanego kakao z plastikowego opakowania, a kakao prawdziwe, bez zbędnych dodatków.

Produkty bogate w potas. Jego niskie stężenie powoduje uczucie zamglenia umysłu, splątanie, uczucie zmęczenia, niemożność optymalnego zaplanowania działania, skutkuje urywaniem się myśli, trudnościami z koncentracją. Gdzie w takim razie znaleźć potas, aby wymienione objawy nie przysparzały nam problemu? Będzie to głównie: kakao, suszone morele, natka pietruszki, orzechy, ziemniaki, brokuły, banan, czy pomidory.

Warzywa bogate w składniki mineralne, witaminy, beta-karoten i kwas foliowy, a także przeciwutleniacze: flawonoidy i antocyjany. Te ostatnie chronią neurony przed uszkodzeniem przez wolne rodniki. Nie zapomnij o różnorodności warzyw. Do zdrowej diety powinny być włączone warzywa o różnych kolorach. Warzywa zielone np. brokuły będą miały dużą zawartość kwasu foliowego, pomarańczowe np. marchew, dynia - beta-karotenu, a fioletowe np. bakłażan - antocyjanów.

Owoce jagodowe (borówki, jeżyny, jagody, truskawki, maliny), które są źródłem antocyjanów, silnie działających przeciwutleniaczy. Te sezonowe owoce poprawiają pamięć poprzez zwiększenie liczby połączeń komórek w mózgu.

Chude mięso jako źródło pełnowartościowego białka, a także witamin z grupy B, zwłaszcza witaminę PP (niacynę). Jej niedobór powoduje osłabienie pamięci, kłopoty ze skupieniem uwagi i kojarzeniem oraz bezsenność. Mięso dostarcza jeszcze jeden ważny składnik

mineralny - żelazo, które poprawia ukrwienie mózgu i powoduje, że jest on lepiej odżywiony. Jeśli nasza dieta jest uboga w mięso należy pamiętać o wprowadzeniu do naszych posiłków nasion roślin strączkowych m.in. fasoli, grochu, soczewicy, ciecierzycy.

Na co jeszcze musimy zwrócić uwagę?

Regularność spożywania posiłków. Nasz układ nerwowy potrzebuje stałego dopływu energii. Oznacza to, że posiłki powinny być spożywane regularnie co 3-4 godziny. W zależności od długości naszego dnia powinno być ich 4-5. Dzień warto zacząć wartościowym śniadaniem bogatym w węglowodany złożone, białko, zdrowe tłuszcze, witaminy i składniki mineralne.

Prawidłowe nawodnienie. Nasz mózg w większości składa się z wody, dlatego odpowiednie nawodnienie jest niezbędne dla zachowania jego dobrej pracy. Zalecana jest woda mineralna, której podaż nie powinna być niższa niż 1,5 litra. Ilość wody którą powinniśmy pożywać zależy od wieku, płci, wagi, a także pory roku, wykonywanej pracy i aktywności fizycznej.

Regularna aktywność fizyczna. Wpływa na poprawę nie tylko wydolności organizmu, lecz także wydolności umysłowej. Dzięki temu możemy więcej zapamiętywać, lepiej się skupiać i sprawniej rozwiązywać problemy. To jedno z najlepszych lekarstw na utrzymanie zdrowia mózgu. Odpowiednia ilość snu. Właściwy sen jest niezbędny dla zdrowia i odgrywa ważną rolę w myśleniu i uczeniu się. Jego brak lub niewielka ilość może osłabić czujność, koncentrację, rozumowanie i rozwiązywanie problemów. To z kolei wpływa na zdolność uczenia się. Może mieć to negatywny wpływ zarówno na krótko- jak i długoterminową pamięć.

Czego należy unikać?

Jeśli chcemy zadbać o naszą pamięć i zdolności koncentracji z pewnością powinniśmy wykluczyć z diety produkty przetworzone obfitujące w cukier, tłuszcze utwardzone i zbędne dodatki. Słodocze należy zastąpić świeżymi lub suszonymi owocami, orzechami, gorzką czekoladą, a słodkie napoje - wodą np. z dodatkiem cytryny i mięty lub sokami świeżo wyciskanymi. Powinniśmy także unikać jasnego pszennego pieczywa, zamienić je na żytnie razowe, a tłuste mięso i wędliny na chudsze wersje.

Jak widać, na podstawie tego co było opisane wcześniej, jest cała gama produktów, które mogą odegrać kluczową rolę w zachowaniu odpowiedniej pamięci i koncentracji.

Z pewnością z takich składowych, da się przygotować pyszne dania, które wcale nie będą kojarzyć nam się z jakąś specjalną dietą. W takim razie, spróbuj, przekonaj się jakie to proste!

artykuł pisany pod okiem mgr Radosław Siałkowski
specjalista ds. żywienia

Ćwiczenia na pamięć i koncentrację

Ćwiczenia na pamięć i koncentrację warto wykonywać każdego dnia. Systematyczny trening dla mózgu jest bowiem niezbędny do prawidłowego funkcjonowania na co dzień.

Trening dla mózgu jest równie istotny, co trening całego ciała – ćwiczenia są potrzebne, by móc zachować zdrowie i wysoką sprawność umysłową. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak ważne jest systematyczne **doskonalenie pamięci**, tymczasem bez niego nie da się efektywnie funkcjonować w pracy czy w szkole. I choć wraz z wiekiem poziom koncentracji oraz zdolność do zapamiętywania informacji spadają, to jednak problemy w tym zakresie w dużej mierze biorą się stąd, że z czasem coraz rzadziej wykonujemy **ćwiczenia doskonalące pamięć**. Będąc w szkole, każdego dnia, mimowolnie trenowaliśmy nasz mózg, zmuszając go do zapamiętywania różnego rodzaju informacji. Dzięki temu, mogliśmy je też znacznie szybciej przyswajać.

Bez **systematycznego treningu pamięci**, obniża się efektywność naszych codziennych działań. Wówczas nie tylko coraz częściej zapominamy o ważnych rzeczach, wydarzeniach czy spotkaniach, ale również pogarsza się nasz refleks, umiejętność logicznej analizy faktów, czy szybkość podejmowania decyzji. **Ćwiczenia poprawiające pamięć i koncentrację** warto więc nie tylko znać, ale i regularnie wykonywać.

Jak ćwiczyć mózg?

Nie musimy wykonywać kilkunastu różnych ćwiczeń na pamięć i koncentrację.

Znajdźmy takie, które będą nam sprawiały przyjemność i które będziemy w stanie wykonywać systematycznie – najlepiej codziennie. Co ważne, to nie ilość czasu jaki poświęcimy na trening dla mózgu, ale jego systematyczne wykonywanie przyniosą upragnione rezultaty. Dlatego spośród poniższych propozycji trzeba wybrać kilka, najlepszych dla siebie **sposobów na koncentrację oraz doskonalenie pamięci**.

Krzyżówki i łamigłówki – tradycyjne ćwiczenie pamięci

Bardzo dobre efekty przynosi wypełnianie krzyżówek, rozwiązywanie łamigłówek czy uzupełnianie sudoku. Sposoby naszych rodziców i dziadków, choć niektórym mogą wydać się nudne i staroświeckie, nadal doskonale sprawdzają się w kontekście **codziennych ćwiczeń pamięci**. Możemy je stosować nie tylko w domu, ale podczas podróży autobusem, pociągiem czy stojąc w kolejce do lekarza. Gazetę z krzyżówkami dostaniemy w każdym kiosku czy saloniku prasowym, ale pamiętajmy, że dziś bez trudu znajdziemy je również w wydaniu internetowym. Warto je rozwiązywać, bo to nie tylko ćwiczy pamięć, ale i poprawia koncentrację, rozwija twórcze myślenie oraz relaksuje.

Gry planszowe – rodzinny trening dla mózgu

Gry planszowe mogą zaangażować do treningu mózgu całą rodzinę oraz znajomych. Stanowią świetną zabawę, która przy okazji niesie ze sobą wiele korzyści, m.in. rozwijają logiczne myślenie, czy też poprawiają koncentrację – zmuszając do analizowania problemów oraz opracowywania strategii działania. Dodatkowo, pobudzają do pracy obie półkule mózgowe – zarówno tę odpowiedzialną za abstrakcyjne i kreatywne myślenie, jak i tę odpowiedzialną za logiczną analizę faktów. Przy okazji, uczą najmłodszych zasad ekonomii, matematyki czy sztuki negocjacji.

Aplikacje poprawiające pracę mózgu – czyli gry na poprawę pamięci

Jeżeli nie przekonuje nas staroświecki trening pamięci w postaci krzyżówek, wybierzmy coś bardziej na czasie – zainstalujmy sobie na komputerze bądź smartfonie **gry na poprawę pamięci**. Ich niewątpliwą zaletą jest fakt, że oprócz zapewnienia treningu dla mózgu,

motywują też do codziennych ćwiczeń poprzez system przypomnień, zdobywanie kolejnych poziomów i nagród, a także możliwość rywalizacji z innymi użytkownikami. **Aplikacji poprawiających pracę mózgu** nie brakuje: do dyspozycji mamy zarówno te tradycyjne, np. gry pamięciowe memo, jak również bardziej angażujące i interaktywne.

Czytanie książek – to także dobry sposób na koncentrację

Dziś, niestety coraz rzadziej oddajemy się lekturze książek – często po prostu z braku czasu. Najczęściej czytamy treści internetowe, od których oczekujemy przede wszystkim konkretnych informacji, podanych w możliwie jak najbardziej przystępnej formie. W efekcie, odzwyczajamy się od utrzymywania koncentracji przez dłuższy czas. W rozwiązaniu tego problemu nie pomagają również portale społecznościowe, na które zaglądamy po kilka, kilkanaście razy dziennie.

Dobrze jest więc wygospodarować w ciągu dnia choćby pół godziny i skupić się tylko i wyłącznie na czytaniu interesującej książki. Gdy będziemy oddawać się lekturze wyłączmy komputer, telefon i telewizor. Na początku możemy mieć trudności ze skupieniem uwagi i koncentracją, co może powodować nawet frustrację. Systematyczne, codzienne treningi przyniosą jednak poprawę, a także rozwiną naszą wyobraźnię i tym samym pozytywnie wpłyną na pracę mózgu.

Relaks i dobry sen – niezawodny sposób na pamięć oraz koncentrację

Systematyczne ćwiczenia rozwijające pamięć i koncentrację są bardzo ważne, ale nie zapominajmy o znaczeniu snu oraz relaksu. Wypoczynek pozytywnie wpływa na utrwalanie informacji, które przyswoiliśmy w ciągu dnia, usprawnia pracę mózgu oraz naprawia uszkodzone komórki czy połączenia nerwowe. Po dobrze przespanej nocy mamy więcej energii do działania, poprawia się nasza koncentracja, szybkość reakcji oraz kojarzenie faktów. Dodatkowo, sen regeneruje organizm i obniża poziom kortyzolu, który negatywnie wpływa na procesy myślowe i zdolność skupiania uwagi.

Pełnowartościowa dieta lepsza, niż tabletki na poprawę koncentracji

Masz problem z dłuższym wysiłkiem umysłowym? Zamiast zastawiać się, **co na poprawę koncentracji** warto kupić w aptece, lepiej przyjrzyj się najpierw swojej diecie. Jadłospis ubogi w wartości odżywcze, witaminy i minerały wpływa niekorzystnie na zdolność koncentracji oraz pamięć. Dlatego zamiast kupować drogie suplementy, wzbogać swoją dietę w warzywa, owoce, pieczywo z pełnego ziarna oraz kasze, zawierające witaminy z grupy B, które korzystnie wpływają na zapamiętywanie.

Ważne miejsce w codziennym jadłospisie powinny zająć także ryby oraz jajka, które dzięki zawartości lecytyny (to najczęstszy składnik znajdujący się w suplementach) usprawniają funkcjonowanie układu nerwowego, a co za tym idzie, pozytywnie oddziałują na pracę mózgu i poprawiają przepływ informacji. Niezwykle istotne są również zdrowe tłuszcze, takie jak: oliwa z oliwek, olej z pestek winogron czy lniany, które zawierają witaminę E, chroniącą komórki nerwowe przed starzeniem.

Pamiętaj, że zarówno częstotliwość treningów dla mózgu, jak i styl życia mają ogromny wpływ na to, jaką **sprawnością fizyczną oraz umysłową** będziemy cieszyć się obecnie i w przyszłości.

przygotowanie; pedagog szkolny M. Krawczyk
materiał źródłowy zasoby internetu