

Jak poprawić pamięć i koncentrację?



1 Trening

Według badań osoby o dobrej kondycji fizycznej znacznie łatwiej i na dłużej zapamiętują informacje.

Regularny wysiłek fizyczny pozytywnie wpływa na naszą pamięć i koncentrację.



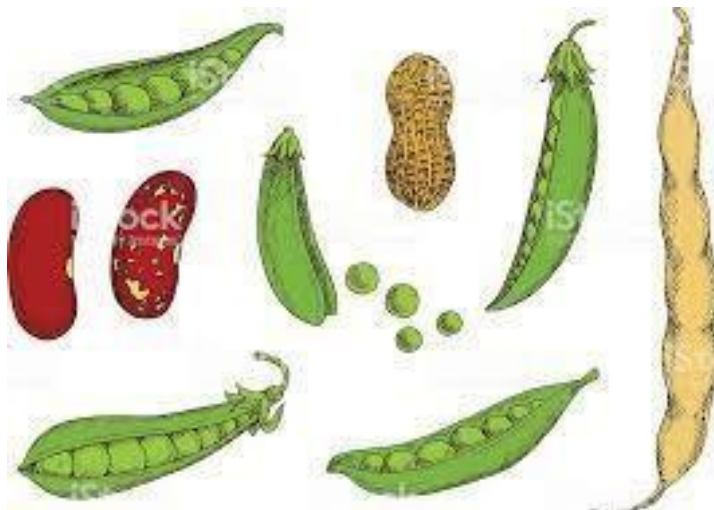
RUSZ SIĘ A POBUDZISZ MÓZG





Węglowodany złożone

Znajdziesz je w ciemnym pieczywie, kaszach, owsiance czy warzywach strączkowych

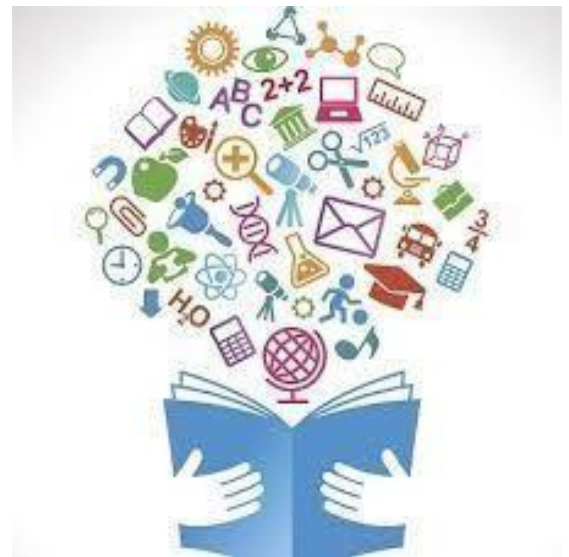


Tłuszcze nienasycone



Szczególnie ważne są nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. Znajdziemy je w tłustych rybach morskich, oleju z Inu, pestkach słonecznika, dyni oraz orzechach.

Od systematycznego uzupełniania poziomu kwasów omega-3 zależy sprawność myślenia, zapamiętywania, kreatywność.



4

Witaminy z grupy B

Mózg nie obejdzie się bez witamin, przede wszystkim witamin z grupy B, regulujących metabolizm przekąźników nerwowych i tym samym wpływających na pamięć.



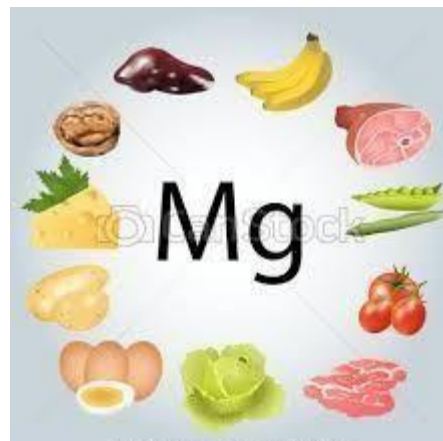
© Can Stock Photo - csp14185093

Wit. z grupy B (oprócz B12) znajdziesz w fasoli, grochu, soi, kielkach pszenicy, produktach zbożowych z mąki razowej, orzechach, muslii, płatkach zbożowych, bananach, awokado, morelach. Źródłem witaminy B12 jest natomiast mięso, wędliny, ryby, drób, jajka oraz skorupiaki.

5

Minerały

Magnez - w produktach zbożowych, czekoladzie, kielkach zbóż, otrębach.



© CanStockPhoto.com - csp52264249

Potas - banany, awokado, ziemniaki, pomidory.



Potassium

Żelazo - rośliny strączkowe i liściaste, orzechy, rodzynki i morele.



© Can Stock Photo - csp43770559

Cynk - owoce morza, kasza gryczana, ciemny ryż, pieczywo razowe, wołowina, orzechy ziemne, pestki dyni, warzywa strączkowe.

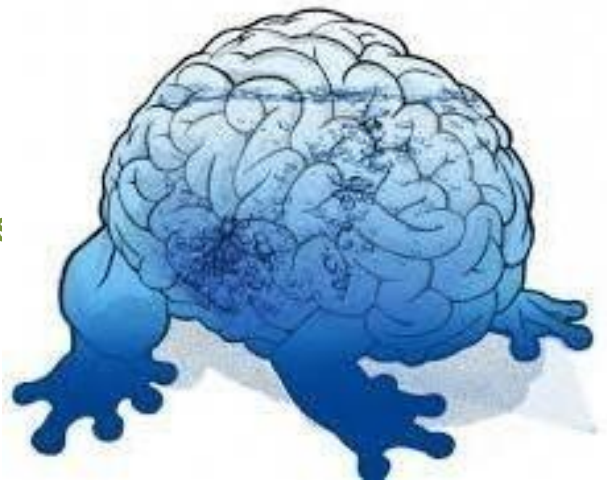


© Can Stock Photo

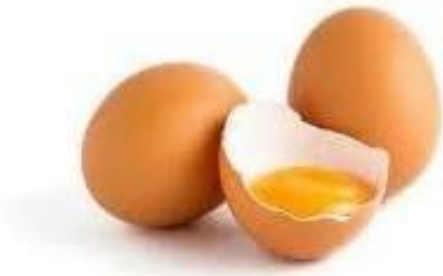


Woda

Mózg składa się głównie z wody. To od niej zależy przewodzenie impulsów nerwowych, czyli szybkość i jakość myślenia. Najlepsza jest woda niegazowana. Warto mieć ją przy sobie przez cały dzień.



Jaja



Stanowią one źródło niezbędnych aminokwasów oraz choliny, czyli składnika lecytyny. Ma ona duże znaczenie dla układu nerwowego - jest konieczna dla powstania neurotransmitera - acetylocholinę. Cholina usprawnia myślenie, koncentrację i zapamiętywanie, zmniejsza zmęczenie. Wspomaga przenoszenie impulsów nerwowych oraz odbudowę błon komórkowych.

