

Co udělají tučná a sladká jídla s mozkem vašich dětí?



Kalorická, tučná a sladká jídla dláždí v mozku dětí cestu k depresím a demenci

Rodiče dopřávající dětem denně sladkosti, cukrovinky, brambůrky, hranolky, hamburgery, pizzu, sladké limonády a další nezdravé pokrmy by měli mít na paměti, že svým potomkům vytvářejí dost děsivou budoucnost plnou depresí, potíží s učením a na stáří také s Alzheimerovou chorobou. Kalorické pokrmy plné tuku a cukru totiž poškozují mozek dětí a dospívajících tak, že tyto později v životě prožívají výše zmíněné psychické potíže.

Podle odborné studie publikované v časopise *Molecular Psychiatry* mění kalorické pokrmy mozek dětí a dospívajících doslova drasticky a přímo vyvolávají takové změny v mozku, že ho připravují na deprese, psychické nemoci a Alzheimerovu chorobu.

Nadměrný příjem tuku a cukru snižuje hladinu glykoproteinu reelinu, který udržuje neuronové synapse (spojení) v pevném kontaktu. Bez reelinu se mozkové funkce oslabují, paměť chátrá a učení je nesnadné. Navíc se zvyšuje riziko demence a deprese.

Zhoubna na talíři

„Tyto změny u mladých lidí s pokračováním v jejich budoucnosti jsou výsledkem samotných tučných pokrmů, a přímého vlivu, který mají na mozek, nikoli z širší skutečnosti, že jsou tito mladí obézní,“ tvrdí Urs Meyer z Curychu.

Tučné a sladké pokrmy negativně ovlivňují předčelní kůru v mozku, která souvisí s rozhodováním, vyjadřováním osobnosti, ovládním společenského chování a plánováním složitých úkonů a činů. Tato korová oblast je plně vyvinuta až někdy kolem pětadvacátého roku života. A v období před tím na její vývoj působí řada vlivů zvenčí. Tučná a sladká strava nejzhoubněji. Spolu s nedostatkem pohybu napáchá vážné škody, které trápí jeho majitele celý život až do smrti.

„Naše studie zdůrazňuje, že kvalita jídla konzumovaná teenagery může být také důležitá pro optimální dospívání a zrání předčelní kůry,“ dodává spoluautorka profesorka Marie Labouesseová.

Dobroty pro mozek

Naštěstí ale existují potraviny, které našemu mozku prospívají. A to nejen tomu dětskému, ale i našemu. Které jsou ty nejpřínosnější?

Listová zelenina

Zelené listy (tedy ty jedlé) jsou pro náš mozek úplným pokladem. Například špenát, saláty, kapusta, ale také třeba brokolice obsahují spoustu vitamínu C a beta karotenu. Navíc jsou zdrojem folátů, které pomáhají zpracování informací v mozku a dobré paměti. Vidíte, nejen vaše štíhlá postava zeleninu v jídelníčku přivítá.

Ryby

Tohle není žádné velké překvapení. Především ty mastnější, které jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny, našemu mozku prospívají. Patří k nim především losos, makrela nebo sardinky. Podle jedné studie se snižuje riziko problémů s pamětí až o 26 %, pokud si nějakou z těchto ryb dopřejete alespoň 3krát týdně. Mimochodem, my Češi nejsme v konzumaci ryb žádnými přeborníky, což je škoda, protože prospívají nejen mozku.

Vejsce

Dříve proklínaná vajíčka se zase vrací na naše talíře. Ukazuje se totiž, že nám ve skutečnosti prospívají a jen opravdu málokomu škodí (při běžné konzumaci). A mozek je také využije. Jsou bohaté mimo jiné na železo, jež hraje důležitou roli v okysličování krve (a tedy i mozku), ale také vitamin B12, jehož nedostatek může vést ke ztrátě paměti a zmatenosti. Takže se napříště vejším rozhodně nevyhýbejte!

Čokoláda

Náš mozek také rád mlsá, ne že ne! Tmavá, kvalitní čokoláda s vysokým obsahem kakaa je bohatá na flavonoidy, které prospívají správné činnosti neuronů a zlepšují paměť. A navíc působí poměrně rychle – takže když potřebujete co nejdřív zvýšit „výkon“ mozku, dopřejte si kostičku nebo dvě.

Zelený čaj

Hydratace je základem pro drtivou většinu orgánů v našem těle, respektive pro jejich správnou funkci. Mozek samozřejmě nevyjímaje. Pokud hledáte vhodný nápoj přímo pro něj, sáhněte po zeleném čaji. Antioxidanty v něm obsažené snižují podle jedné ze studií riziko demence a obecně zvyšují naše mentální schopnosti. Tak proč toho nevyužít?