



## Διατροφή για γερή μνήμη

Ο εγκέφαλος έχει ανάγκη από τροφή για να μπορεί να αποδίδει στο μέγιστο βαθμό των δυνατοτήτων του, και όπως είναι φυσικό το είδος της διατροφής μας μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση της μνήμης μας. Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες οι οποίοι μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητά μας να θυμόμαστε. Για παράδειγμα, με την αύξηση της ηλικίας μας μειώνεται η ικανότητα αυτή, ως φυσικό αποτέλεσμα της γήρανσης και του εκφυλισμού των εγκεφαλικών μας κυττάρων. Ωστόσο, παρόλο που τη φυσική γήρανση των κυττάρων δεν έχουμε την δυνατότητα να την επηρεάσουμε, είναι στο χέρι μας να βελτιστοποιήσουμε την μνήμη μας καθιερώνοντας υγιεινές συνήθειες μέσα από ένα υγιεινό πρότυπο ζωής και φυσικά ισορροπημένη διατροφή. Παρακάτω παρουσιάζονται τα **ναι** και τα **όχι** για να έχουμε και να διατηρήσουμε στο πέρασμα των χρόνων καλή μνήμη.

**ΝΑΙ στην ποικιλία τροφίμων.** Προσπαθήστε να καταναλώνετε τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, όπως τα δημητριακά, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια, τα πουλερικά και το άπαχο κρέας, και μην αποκλείετε κανένα τρόφιμο από τη διατροφή σας.

**ΝΑΙ στα μικρά και συχνά γεύματα,** τα οποία κατανέμονται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Ο εγκέφαλος έχει ανάγκη από άμεσα διαθέσιμη τροφή, και κυρίως τροφή πλούσια σε υδατάνθρακες, όπως φρούτα, χυμοί, δημητριακά, γαλακτοκομικά αλλά ακόμη και μικρές ποσότητες ζάχαρης και μελιού. Αντίθετα, μεγάλα γεύματα επιβαρύνουν την καρδιά, μειώνοντας την παροχή αίματος και κατ' επέκταση οξυγόνου στον εγκέφαλο.

**ΝΑΙ στο πρωινό.** Έχει βρεθεί ότι κατανάλωση πρωινού αυξάνει την πρόσφατη μνήμη, ενώ η απόδοση των παιδιών στο σχολείο είναι υψηλότερη όταν καταναλώνουν πρωινό στο σπίτι.

**ΝΑΙ στα φρούτα και τα λαχανικά** τα οποία είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά συστατικά και μαγνήσιο, το οποίο συμβάλλει στη μετάδοση των νευρικών σημάτων στον εγκέφαλο.

**ΝΑΙ στα 2-3 γαλακτοκομικά ημερησίως,** όπως το γάλα και το γιαούρτι χαμηλών λιπαρών, που είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και βοηθούν στη νευρολογική λειτουργία του οργανισμού.

**ΝΑΙ στα λιπαρά ψάρια** (πχ. σολομός, σκουμπρί, σαρδέλες), αλλά και στον λιναρόσπορο και τα καρύδια, καθώς τα ω3 λιπαρά οξέα που περιέχουν προστατεύουν τον εγκέφαλο από την καταστροφή των κυττάρων που προκαλεί η γήρανση.

**ΝΑΙ στον καφέ με μέτρο.** Η καφεΐνη που περιέχεται τόσο στον καφέ όσο και σε διάφορα άλλα τρόφιμα, όπως τα αναψυκτικά τύπου Cola, το τσάι και η σοκολάτα, δραστηριοποιεί τις λειτουργικές μονάδες του εγκεφάλου που ελέγχουν την προσοχή και τη μνήμη. Συνεπώς μέτρια κατανάλωση αυτών των τροφίμων μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ικανότητας μας να θυμόμαστε. Προσοχή όμως να μην το παρακάνουμε!!!

**Ναι στην Άσκηση.** Οποιαδήποτε μορφή αθλητικής δραστηριότητας είναι ωφέλιμη για τον εγκέφαλο αφού βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και αυξάνει την οξυγόνωση του εγκεφάλου μας, διατηρώντας τα αγγεία μας σε καλή κατάσταση.

**ΟΧΙ στις τροφές πλούσιες σε κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη,** όπως τα κόκκινα κρέατα, τα γλυκά, τα τηγανιτά και οι έτοιμες τροφές (κρουασάν, τυρόπιτες, ντόναντς, junk food κá). Εναλλακτικά προτιμήστε ψάρια, άπαχα πουλερικά, σπιτικά γλυκά περιορισμένα σε λίπος όπως τα γλυκά του κουταλιού και υγιεινά σνακ, όπως το σπιτικό τoστ και το σουσαμένιο κουλούρι.

**ΟΧΙ στις υπερβολικές ποσότητες αλατιού,** και κυρίως στο αλάτι που προέρχεται στα έτοιμα τρόφιμα όπως πατατάκια, αλατισμένοι ξηροί καρποί, παστά κλπ. Εναλλακτικά προτιμήστε ανάλατους ξηρούς καρπούς, φρέσκα και ξερά φρούτα και υγιεινά σνακ όπως δημητριακά, αλλαντικά χαμηλά σε αλάτι κλπ.

**ΟΧΙ στην κατάχρηση αλκοολούχων ποτών** που σκοτώνουν τα εγκεφαλικά κύτταρα.

**Όχι στο κάπνισμα.** Έρευνες έχουν δείξει ότι οι καπνιστές δεν θυμούνται τόσο καλά όσο οι μη καπνιστές τα ονόματα και το πρόσωπο άλλων ανθρώπων. Αυτό πιθανότατα να οφείλεται στο γεγονός ότι το κάπνισμα επηρεάζει αρνητικά την κυκλοφορία του αίματος.

**ΟΧΙ στο στρες.** Όταν στρεσαριζόμαστε παράγονται ελεύθερες ρίζες γεγονός που οδηγεί σε εκφυλισμό των κυττάρων μας, συμπεριλαμβανομένων φυσικά και των κυττάρων του εγκεφάλου μας.

**ΟΧΙ στις εξαντλητικές δίαιτες,** αφού στερούν από τον οργανισμό μας βασικά θρεπτικά συστατικά μεταξύ των οποίων και πολλά τα οποία είναι απαραίτητα για την ενίσχυση της μνήμης.

**..από την Ελευθερίου Σοφία  
Κλινική Διαιτολόγο – Διατροφολόγο**