

Jak poprawić pamięć i koncentrację?

1. Trening

Według badań osoby o dobrej kondycji znacznie łatwiej i na dłużej zapamiętują informację. Regularny wysiłek fizyczny pozytywnie wpływa na naszą pamięć i koncentrację.

RUSZ SIĘ A POBUDZISZ DO PRACY MÓZG



2. Węglowodany złożone

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



3. Tłuszcze nienasycone

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



4. Witaminy z grupy B

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

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

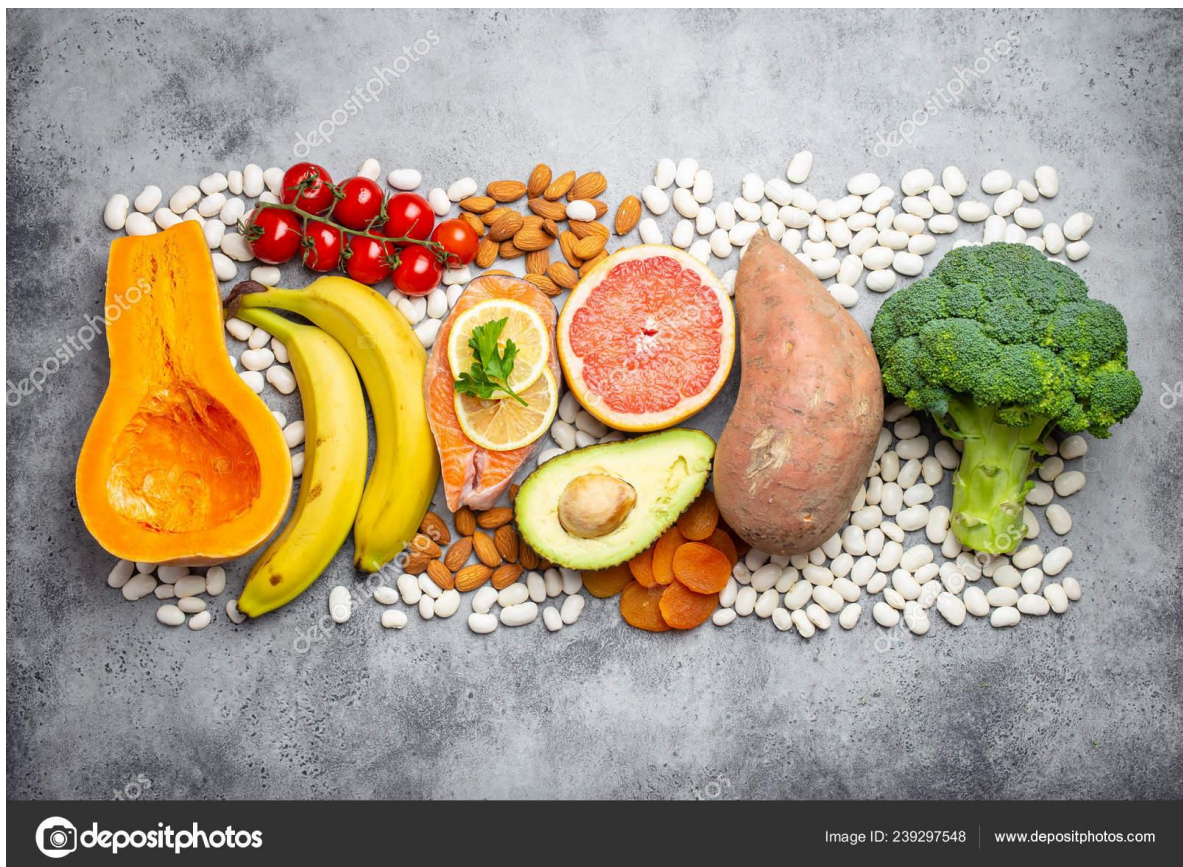


5. Minerale

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



Potas - banany, awokado, ziemniaki, pomidory.



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



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



6. 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.



7. Jaja

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



Pozdrawiam,

Pedagog szkolny Monika Sudoł