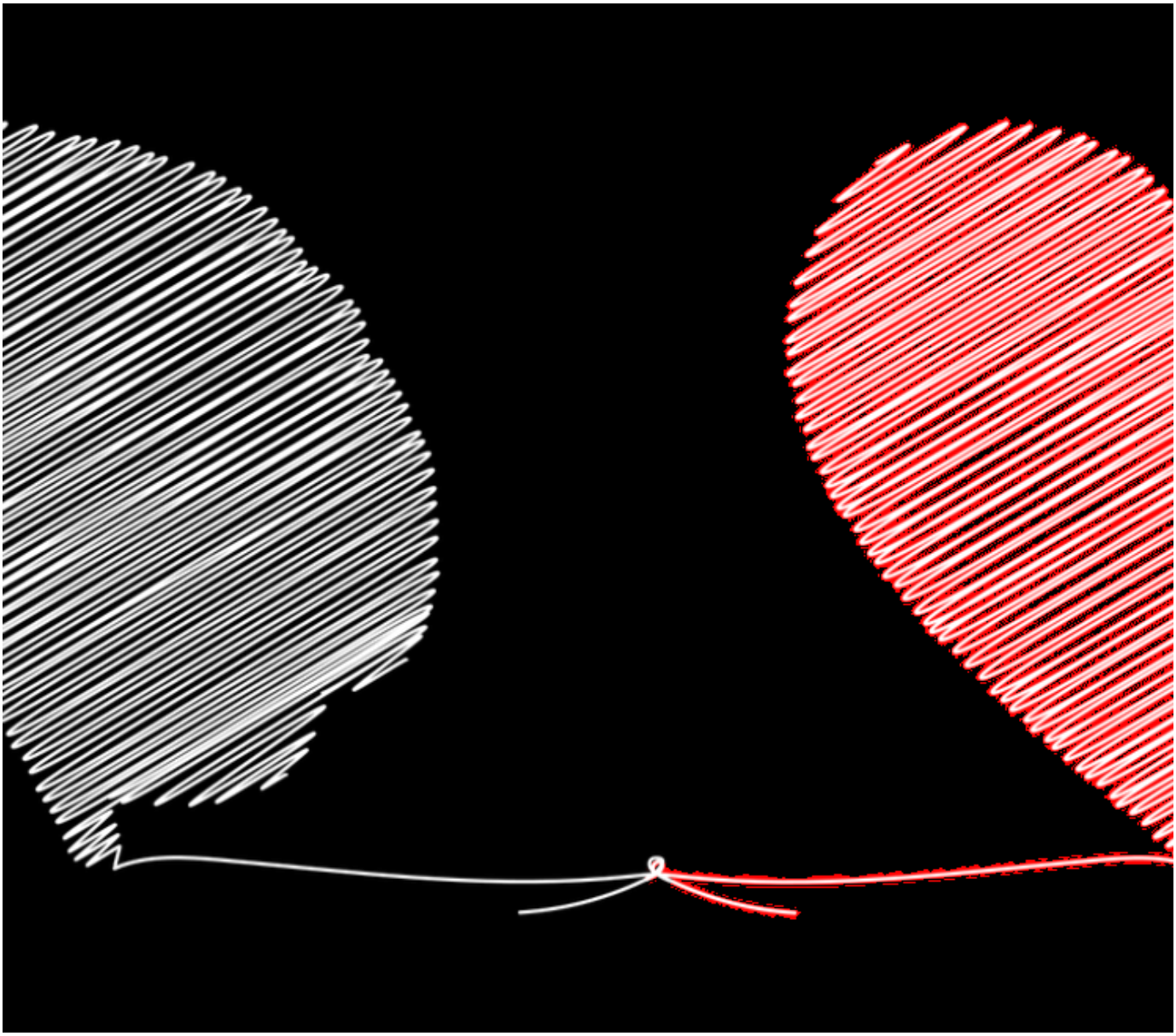
Zdrowie mózgu w „Środzie z Profilaktyką”



Zdrowie mózgu w „Środzie z Profilaktyką”

Data publikacji
13.03.2024 11:21

Tematem „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane ze zdrowiem mózgu.

Mózg jest organem, który steruje naszym organizmem. Styl życia, jaki prowadzimy, ma wpływ na jego prawidłowe funkcjonowanie.

Choroby mózgu mogą dotknąć każdego, bez względu na wiek. U dzieci często diagnozuje się padaczkę. Młodzież i dorośli często zmagają się z zaburzeniami odżywiania czy depresją. U dorosłych może rozwinąć się np. choroba Alzheimera, choroba Parkinsona.

By mózg mógł działać prawidłowo, należy o niego dbać i pamiętać o kilku zasadach:

- badaj się – regularnie wykonuj badania kontrolne: sprawdzaj poziom cukru, cholesterolu, mierz ciśnienie tętnicze;
- odpowiednio się odżywiaj – jedz zgodnie z zasadami zdrowego żywienia i dbaj o właściwe nawodnienie organizmu;
- ruszaj się – regularnie podejmuj systematyczny wysiłek fizyczny;
- rozwijaj się i trenuj swój mózg – rozwijaj swoje hobby i pasje, czytaj książki;
- dbaj o sen – zadbaj o odpowiednią jakość i długość snu;
- ograniczaj czas spędzany przed ekranem komputera czy smartfona.

Jak odżywiać mózg?
Odpowiednio zbilansowana dieta jest jednym z podstawowych elementów wpływających na prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Wspomaga pamięć i koncentrację. Prawidłowe odżywianie wpływa bowiem na poziom serotoniny, zwanej hormonem szczęścia.

Aby wzmocnić kondycję mózgu, należy jeść:

- Duże ilości warzyw bogatych w witaminę C i A m.in.: jarmużu, brokułów, różnych odmian sałat, szpinaku i kalarepy - najlepszy efekt daje jedzenie ich 6 razy w tygodniu.
- Migdały i orzechy – źródło zdrowych tłuszczów i przeciwutleniaczy - spożywaj je przynajmniej 5 razy w tygodniu.
- Jagody i truskawki – zalecane przynajmniej 2 razy w tygodniu.
- Fasolę,
- Pieczywo pełnoziarniste,

- Ryby i drób.

Więcej informacji w poniższym materiale edukacyjnym przygotowanym przez NFZ:

- Ulotka informacyjna

Źródło: https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/jak-dbac-o-mozg-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,651.html oraz https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/zadbaj_o_zdrowe_zmysly_wersja_cyfrowa.
Grafika: https://pixabay.com/pl/vectors/m%C3%B3zg-serce-umys%C5%82-cia%C5%82o-uwa%C5%BCno%C5%9B%C4%87-5371476/

- PDF
- Drukuj
- Share

- Więcej aktualności
- Archiwum aktualności