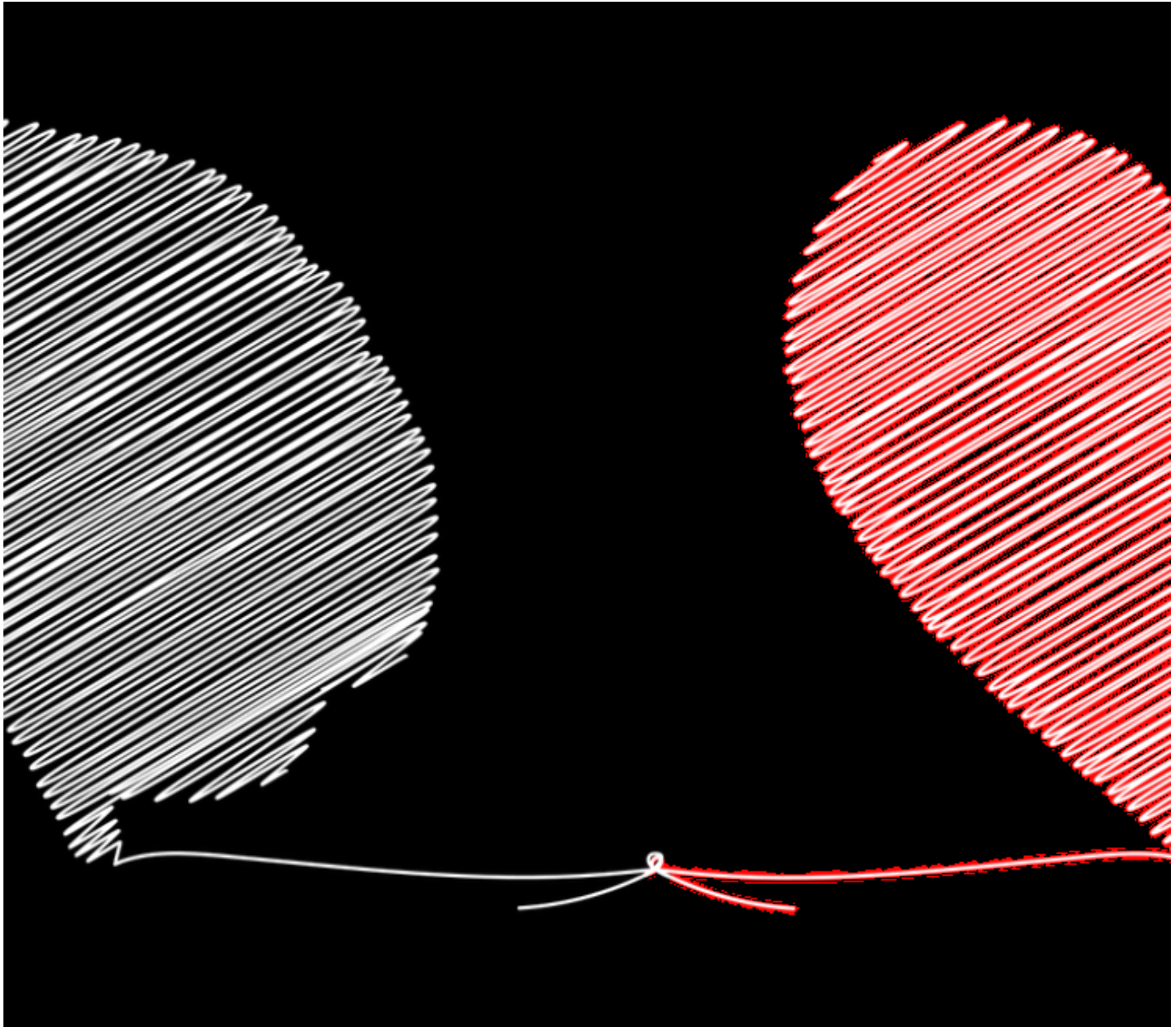


## Zdrowie mózgu w „Środzie z Profilaktyką”



## **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.](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](#)