

W zdrowym ciele zdrowy mózg

JAK WYOSTRZYĆ UMYŚL PRZEZ DIETĘ?

Kwas foliowy zwiększa potencjał mózgu

Badania holenderskich naukowców sugerują, że kwas foliowy może zwiększyć możliwości mózgu u osób powyżej pięćdziesiątego roku życia. Podczas badań trwających trzy lata, osoby przyjmujące 800 mikrogramów kwasu foliowego dziennie, osiągały znacząco lepsze wyniki w zakresie sprawności umysłowej niż osoby przyjmujące placebo.

Zalecane dzienne spożycie kwasu foliowego dla osoby dorosłej wynosi 400 mikrogramów. W większości przypadków wystarczającą ilość wspomnianej witaminy można zapewnić poprzez stosowanie zróżnicowanej diety. Dobrymi źródłami kwasu foliowego są brokuły, brukselka, groszek, ciecierzycza, ekstrakt drożdżowy o zredukowanej ilości soli oraz brązowy ryż.

U wegetarian obserwuje się zwykle wyższe spożycie kwasu foliowego oraz wyższe jego stężenie we krwi. Jest to spowodowane wyższym spożyciem owoców, płatków zbożowych, roślin strączkowych oraz zielonych warzyw liściastych. Według badania EPIC (The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), weganie charakteryzują się wyższym spożyciem kwasu foliowego niż osoby jedzące mięso, ryby a także wegetarianie.



Produkty żywnościowe (100g)	Kwas foliowy (mikrogramy)
Brokuł <i>ugotowany w niesolonej wodzie</i>	108
Kapusta pekińska Brukselka <i>ugotowane w niesolonej wodzie</i>	79
Ciecierzycza, <i>ugotowana w niesolonej wodzie</i>	60
Fasola kidney, <i>ugotowana w niesolonej wodzie</i>	172
Szpinak, <i>ugotowany w niesolonej wodzie</i>	130
	146

Wegetarianizm: mądry wybór dla dzieci?

Najnowsza badania opublikowane w „British Medical Journal” sugerują, że inteligentne dzieci decydują się na wegetarianizm w późniejszym życiu.

Badacze z Uniwersytetu Southampton dowiedli, że osoby, które przeszły na wegetarianizm w wieku 30 lat, w wieku 10 lat miały współczynnik IQ wyższy o 5 punktów od przeciętnego. Obserwacja ta mogłaby tłumaczyć, dlaczego ludzie z wyższym IQ są zdrow-

si: wegetarianie z reguły rzadziej cierpią na choroby serca, nadciśnienie, otyłość, cukrzycę, nowotwory, zaburzenia jelit, kamienie żółciowe, kamieć nerkową i osteoporozę!

Poprawiaj swój nastrój.

Krótsze dni i mniejsze natężenie światła mogą wywołać zimową depresję lub sezonowe zaburzenia afektywne (SAD). Osoby cierpiące na SAD mają skłonność do sięgania po słodczyce i produkty bogate w skrobię, które w naturalny sposób przyczyniają się do krótkotrwałej poprawy nastroju. Produkty te w naturalny sposób wpływają również na produkcję przez mózg substancji chemicznej zwanej serotoniną – tego samego związku, który jest uwalniany przez antydepresanty.

Według dr Neala Barnarda, autora wielu bestsellerów na temat diety m.in. książki „Breaking the Food Seduction” (Wyd. St Martin’s Griffin, Nowy Jork), nie ma nic złego w stosowaniu produktów bogatych w węglowodany w celu poradzenia sobie z zimowym bluesem. Wybieraj je tylko z głową – szczególnie jeśli nie chcesz przybrać na wadze.

„Herbatniki, ciasteczka i czekolada są źródłem węglowodanów (które same w sobie nie powodują dużego przyrostu wagi), ale zawierają również duże ilości tłuszczu. Większość kalorii w tego typu produktach pochodzi więc nie z węglowodanów, a z tłuszczu.

Dla kontrastu, pieczywo pełnoziarniste, brązowy ryż, wafle ryżowe, razowe makarony i owoce dostarczają zdro-

wych węglowodanów, które zwiększają naturalną produkcję serotoniny, przy małej ilości tłuszczu – o ile nie dodasz go w kuchni.”

Dr Barnard dodaje: „Na zimową depresję i objadanie się, które wraz z nią przychodzi – równie dobrze działa światło dzienne, a szczególnie jego duża ilość o wczesnych godzinach rannych.” Poleca on dwudziestominutowy spacer o świcie na powietrzu, który pomoże zmniejszyć łaknienie a także polepszyć humor i poziom energii.

Zmniejsz ryzyko demencji

Badania opublikowane „British Journal of Medicine” sugerują, że otyłość po czterdziestym roku życia zwiększa ryzyko wystąpienia demencji.

Szczegółową kontrolę stanu zdrowia przeprowadzono na grupie ponad 10000 mężczyzn i kobiet pomiędzy 1964 a 1973 rokiem (kiedy to osoby te były w wieku 40-45 lat). U siedmiu procent uczestników wystąpiła demencja. Otyłość zwiększała ryzyko wystąpienia demencji o 74% podczas gdy nadwaga – o 35%. Powiązanie między otyłością a demencją było silniejsze u kobiet niż u mężczyzn.

Obserwacje te pokrywają się ze szwedzkim badaniem, które dowiodło, że im wyższy współczynnik masy ciała (BMI) u kobiet, tym większe ryzyko wystąpienia demencji. Trwająca 18 lat obserwacja dotyczyła 392 osób w wieku od 70 do 88 lat. Spośród 93 pacjentów, u których zdiagnozowano demencję, rozwinęła się ona u kobiet mających współczynnik BMI wyższy od przeciętnego w przeciwieństwie do kobiet, które takiego podwyższonego wskaźnika nie miały. Przy wzroście BMI o jedną jednostkę w wieku 70 lat, ryzyko demencji zwiększało się do 36 procent.

Wielość badań sugeruje, że vegetarianie i weganie mają niższe ryzyko otyłości i nadwagi oraz że zastąpienie mięsa produktami roślinnymi, może pomóc w kontroli wagi.

Zmądrzej – zacznij się odchudzać!

Według badania opublikowanego w czasopiśmie „Neurology” utrata wagi może sprzyjać nie tylko zmniejszeniu ryzyka wystąpienia demencji, ale także może zwiększyć potencjał mózgu.

Naukowcy z Toulouse University Hospital we Francji testo-

wali zdolności poznawcze u ponad 2200 zdrowych pracowników w wieku od 32 do 62 lat. Osoby w średnim wieku z wysokim BMI uzyskały w testach poznawczych niższe wyniki niż osoby z niskim BMI. Przykładowo test przypominania pokazał, że osoby z BMI równym 20 (uważane za zdrowe) pamiętały średnio 9 z 16 słów podczas, gdy osoby z BMI równym 30 (klasyfikowane jako otyłe) zapamiętywały średnio 7 z 16 słów.

Autor badania dr Maxime Cournot sugerował, że wyniki te mogą być związane z dużą liczbą czynników m.in. pogrubieniem i stwardnieniem naczyń mózgowych, spowodowanymi otyłością lub rozwojem oporności insulinowej.

Warzywa zmniejszają ryzyko rozwoju demencji

Badania dowodzą, że spożywanie dużej ilości warzyw może ograniczyć ryzyko rozwoju demencji.

W badaniu opublikowanym przez „Neurology”, analizującym stan zdrowia 3718 mieszkańców Chicago, zauważono, że dieta bogata w warzywa jest związana ze spowolnieniem zmian degeneracyjnych w mózgu i zachowaniem sprawności umysłowej na dłużej. Naukowcy sugerują, że jest to związane z wysoką zawartością przeciwutleniaczy (takich jak witamina E i C, karotenoidy i flawonoidy) w warzywach oraz niską zawartością tłuszczów nasyconych.

Choroba Alzheimera a dobre tłuszcze

Według naukowców z Aberdeen University osoby, spożywające odpowiednie ilości kwasów omega-3 mogą wykazywać mniejsze ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera w późniejszym okresie.

Grupie 120 osób powyżej 64 roku życia wręczono pisemne testy na inteligencję oraz pobrano próbki krwi do analizy. Zauważono wyraźny związek pomiędzy otrzymanymi wynikami a spożyciem kwasów omega-3, ale wyłącznie u osób, nie posiadających genu któremu przypisuje się odpowiedzialność za predyspozycje do wystąpienia choroby Alzheimera.

U osób z tym genem, kwasy omega-3 nie wpłynęły na różnice w wynikach testów.

Kwasy omega 3 są rodzajem wielonienasyconych tłuszczów. Dobrym vegetariańskim ich źródłem są świeżo mielone siemki lniane lub olej lniany, a także orzechy włoskie.

Wiele czynników ryzyka dla chorób serca dotyczy również Alzheimera. Według badania uniwersytetu kalifornijskiego osoby w średnim wieku z wysokim stężeniem cholesterolu są bardziej podatne na rozwój choroby Alzheimera.



Choroba Alzheimera a złe tłuszcze

Wiele czynników ryzyka dla chorób serca dotyczy również Alzheimera. Według badania z uniwersytetu kalifornijskiego osoby w średnim wieku z wysokim stężeniem cholesterolu są bardziej podatne na rozwój choroby Alzheimera.

Rekomendowane dzienne spożycie kwasów omega-3 przez dorosłych

Kwasy tłuszczowe omega-3	Dzienna porcja w ...
olej z nasion lnu (siemię lniane)	1 łyżce stołowej
mielone siemię lniane	1½ łyżki stołowej
olej z nasion konopi	1 łyżce stołowej
olej rzepakowy	1½ łyżce stołowej
orzechy włoskie	8 połówkach/ 28g/
nasiona konopi	5 łyżkach stołowych

Spośród grupy 9752 osób (u których cholesterol mierzono po czterdziestym roku) u 504 doszło do rozwoju choroby. Osoby z wysokim poziomem cholesterolu w średnim wieku narażone były na 50% większe ryzyko rozwoju choroby w późniejszym okresie.

Związek między występowaniem wapnia w diecie mlecznej a demencją

Badania dowodzą, że zbyt wysokie spożycie wapnia może prowadzić do demencji w podeszłym wieku. Naukowcy dowiedli, że nadmiar wapnia w diecie może doprowadzić do zwężenia naczyń krwionośnych w mózgu, prowadzącego z kolei do uszkodzeń tkanki nerwowej.

Może to wywołać osłabienie zdolności poznawczych, demencję, depresję a także udar. W badaniach obrazowych analizujących mózgi badanych mężczyzn i kobiet w wieku od 60 do 86 lat znaleziono wiele takich zmian. Na konferencji Experimental Biology Meeting w Waszyngtonie zasugerowano, że zmiany te mogą być wywołane przez wapń w diecie mlecznej.

Ten sam zespół amerykańskich naukowców wykazał wcześniej, że osoby, spożywające duże ilości tłustego nabiału mają więcej zmian patologicznych, ale spożycie tłuszczu samo w sobie nie było tutaj czynnikiem.

Tłumaczenie: Iwona Czerwińska

TO TYLKO CZĘŚĆ SERII DOTYCZĄCEJ ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Jeśli chcesz poczytać więcej o odpowiednim bilansowaniu diety, odwiedź stronę Fundacji Viva!

www.zostanwege.pl. Znajdziesz na niej wiele różnych publikacji na temat zdrowego odżywiania.

O szczegóły pytaj pisząc na:
emil@viva.org.pl



Fundacja Międzynarodowy Ruch na Rzecz Zwierząt Viva!
ul. Kawęczynska 16 lok 42a
03-772 Warszawa
tel. 0 801 011 902
e-mail: biuro@viva.org.pl

ŹRÓDŁA:

1. Lancet. 369 (9557) 208-16. Davey et al., 2002. EPIC-Oxford: lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33 883 meat-eaters and 31 546 non meat-eaters in the UK.
2. Public Health Nutrition. 6(3) 259-268. Haddad EH, Berk LS, Kettering JD et al, 1999. Dietary intake and biochemical, hematologic, and immune status of vegans compared to non-vegetarians. Am J Clin Nutr 70(Suppl): 86S-593S
3. Whalley, L.J., Deary, I.J., Starr, J.M., Wahle, K.W., Rance, K.A., Bourne, V.J. and Fox, H.C. 2008. n-3 Fatty acid erythrocyte membrane content, APOE varepsilon4, and cognitive variation: an observational follow-up study in late adulthood. American Journal of Clinical Nutrition. 87 (2) 449-454.
4. Gale et al., 2007. IQ in childhood and vegetarianism in adulthood: 1970 British cohort study. British Medical Journal. 334 (7587) 245.
5. Whitmer RA, Gunderson EP, Barrett-Connor E, Quesenberry CP Jr, Yaffe K. 2005. Obesity in middle age and future risk of dementia: a 27 year longitudinal population based study. The British Medical Journal. 330 (7504) 1360
6. Gustafson D, Rothenberg E, Blennow K, Steen B, Skoog I. 2003. An 18-year follow-up of overweight and risk of Alzheimer disease. Archives of Internal Medicine. 163 (13) 1524-8
7. Newby PK, Tucker KL, Wolk A. 2005. Risk of overweight and obesity among semivegetarian, lactovegetarian, and vegan women. The American Journal of Clinical Nutrition. 81 (6) 1267-74
8. Barnard ND, Scialli AR, Turner-McGrievy G, Lanou AJ, Glass J. 2005. The effects of a low-fat, plant-based dietary intervention on body weight, metabolism, and insulin sensitivity. The American Journal of Medicine. 118 (9) 991-7.
9. Presentation: Midlife Serum Total Cholesterol and Risk of Alzheimer s Disease and Vascular Dementia Three Decades Later; Solomon, A., Kuopio, Finland, Kivipelto, M., Stockholm, Sweden, Zhou, J., Whitmer, R.A., Oakland, CA. American Academy of Neurology 60th Anniversary Annual Meeting, Chicago, 16 April 2008.