

# ZALECENIA ŻYWIENIOWE POZWALAJĄCE WZMOCNIĆ PAMIĘĆ



**AUTOR: mgr Angelika Kargulewicz**

# POPRAWA FUNKCJONOWANIA PAMIĘCI



FLAWONOIDY

RUCH

MEDYTACJA

# KWASY OMEGA 3



UELASTYCZNIAJĄ  
OSŁONKI  
NEURONÓW

PRZYSPIESZAJĄ  
PRZEWODZENIE  
IMPULSÓW  
NERWOWYCH

# GDZIE WYSTĘPUJĄ KWASY OMEGA 3 ???



# KWAS $\alpha$ -LINOLENOWY

## OMEGA 3



**OLEJ  
SOJOWY**



**OLEJ  
LNIANY**



**OLEJ  
RZEPAKOWY**



**OLEJ Z  
ZARODKÓW  
PSZENNYCH**



# KWAS EPA I DHA KWASY OMEGA 3

**MAKRELA**

**ŁOSOŚ**

**TUŃCZYK**

**SARDYNKA**

**PIKLING**

**ŚLEDŹ**



# WPŁYW NNKT NIEZBĘDNYCH NIEASYCYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

ZAPOBIEGAJĄ MIAŻDŻYCY, ZAWAŁOM,  
UDAROM MÓZGU – WZROST PRZEPŁYWU  
KRWI PRZEZ NACZYNIA WIĘNCOWE

KONIECZNE DO UTRZYMANIA ZDROWIA

NIEZBĘDNE DO PRAWIDŁOWEGO  
FUNKCJONOWANIA MÓZGU I SIATKÓWKI  
OKA

# Niedobór wielonienasyconych kwasów tłuszczowych





# OLIWA Z OLIVEK



**ZAWARTOŚĆ  
JEDNONIENASYCONYCH  
KWAŚÓW  
TŁUSZCZOWYCH**

**ZMNIJSZA RYZYKO  
ZWIĄZANYCH ZE  
STARZENIEM  
ZABURZEŃ PAMIĘCI**

# PAMIĘĆ

DWIE SZKLANKI SOKU  
JAGODOWEGO DZIENNIE TO  
RECEPTA NA DOBRĄ PAMIĘĆ  
NAWET PO  
SZEŚĆDZIESIĄTCE



# WYNIKI BADAŃ

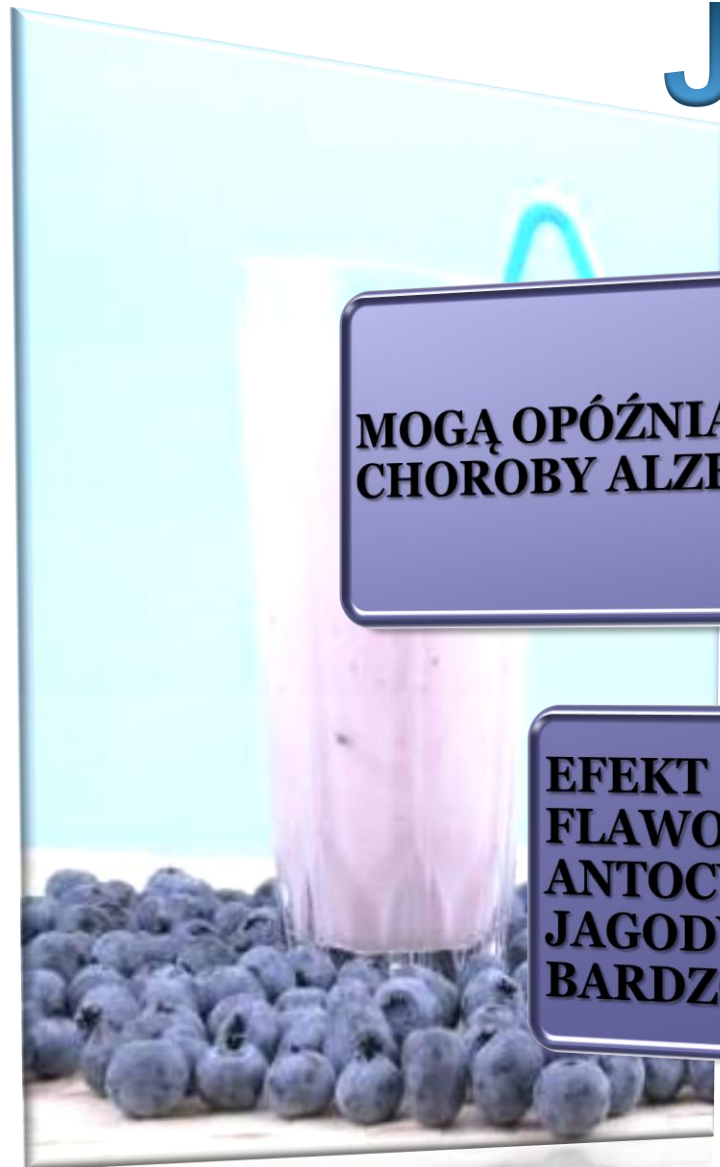
PO DWÓCH  
MIESIĄCACH  
PICIA SOKU  
JAGODOWEGO

- TESTOWANA GRUPA SZEŚCZDZIESIĘCIOLATKÓW OSIĄGNEŁA ZNACZĄCO LEPSZE WYNIKI W TESTACH NA ZAPAMIĘTYWANIE
- UNIVERSITY OF CINCINNATI

# JAGODY

**MOGĄ OPÓŹNIĆ ROZWÓJ  
CHOROBY ALZHEIMERA**

**EFEKT DZIAŁANIA  
FLAWONOIDÓW I  
ANTOCYJANÓW, KTÓRYCH  
JAGODY ZAWIERAJĄ  
BARDZO DUŻO**



# JAGODY

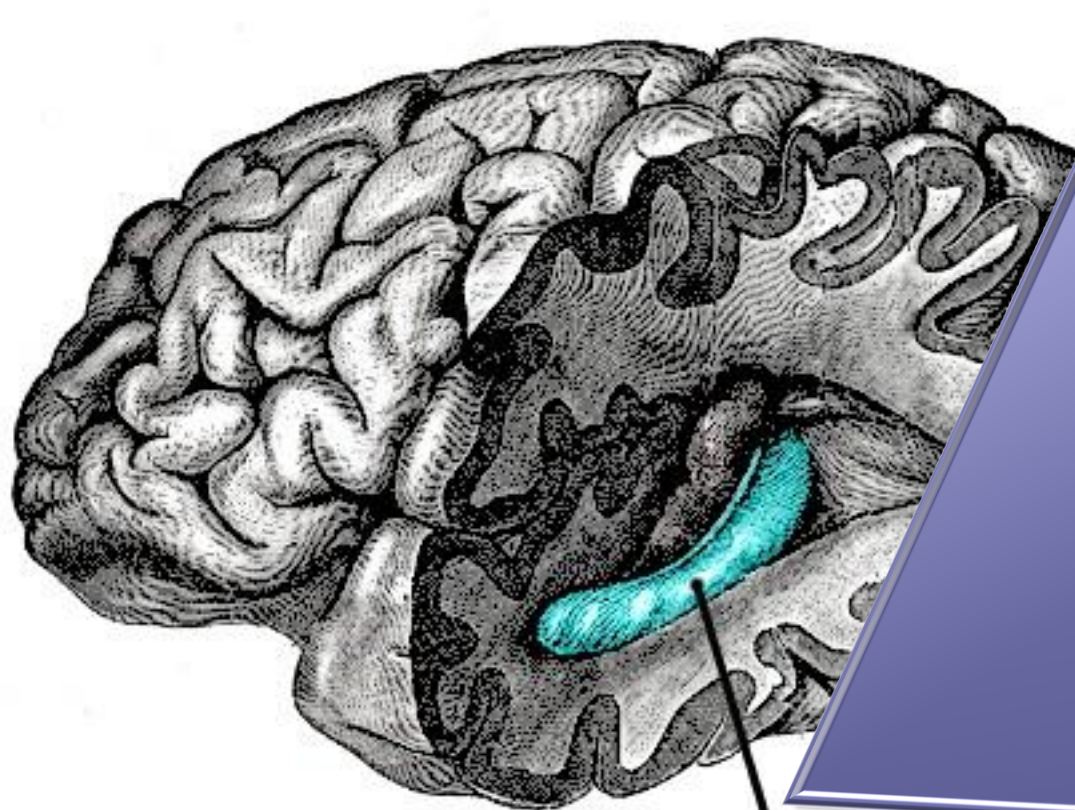
POBUDZAJĄ

TWORZENIE

NOWYCH  
KOMÓREK W  
HIPOKAMPIE

Jądro migdałowe    Płat skroniowy    Skorupa    Hipokamp    Jądro ogoniaste

# HIPOKAMP



Hippocampus

DRUGI PO  
KORZE  
MÓZGOWEJ

OŚRODEK  
PAMIĘCI

POBUDZANIE TWORZENIA  
NOWYCH KOMÓREK  
W HIPOKAMPIE



**MAGNEZ**

**GDZIE ZNAJDUJE SIĘ  
MAGNEZ ?**





# ŹRÓDŁA MAGNEZU

**OTRĘBY PSZENNE 490 MG**

**KAKAO 420 MG**

**ZARODKI PSZENNE 314 MG**

**KASZA GRYCZANA 218 MG**

**ORZECHY LASKOWE 140 G, WŁOSKIE 99 MG**



# Bogate w magnez



# W CELU POPRAWY PAMIĘCI



**ZALECA SIĘ SPOŻYWANIE  
600 MG MAGNEZU/DZIEŃ**

**SPOŻYWANIE PRODUKTÓW  
BOGATYCH W MAGNEZ**

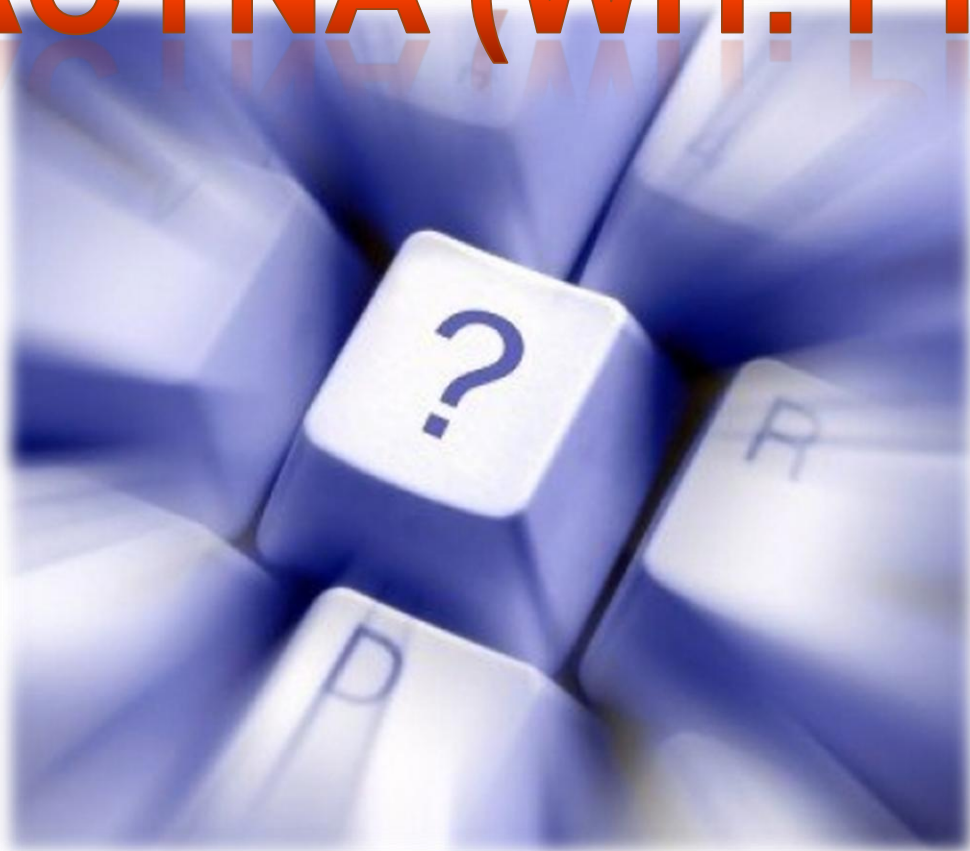
# NIACYNA WIT. PP

**WSPOMAGA  
PAMIĘĆ**

**CODZIENNA  
SUPLEMENTA  
CJA 140 MG**

**o 30-40 %**

# GDZIE WYSTĘPUJE NIACYNA (WIT. PP) ?



# Vitamin **B3**

## ŹRÓDŁA NIACYNY

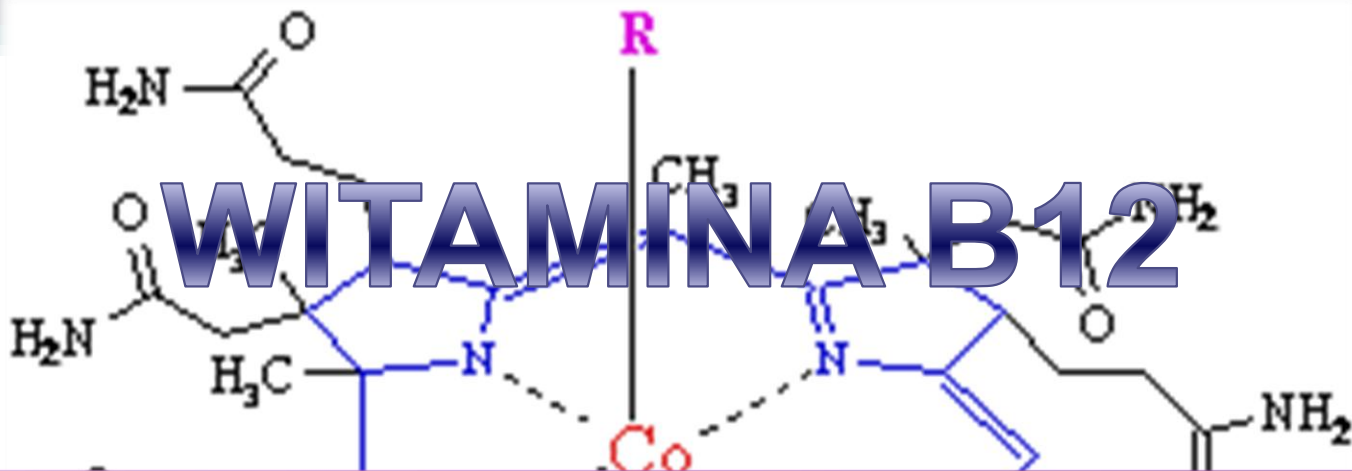


**MIĘSO Z  
PIERSI  
KURCZAKA**

**TUŃCZYK**

**ORZECHY  
ARACHIDOWE**

**OTRĘBY  
PSZENNE**



# WITAMINA B12

NIEZBEDNA W  
PROCESIE MYŚLENIA

WSPOMAGA FUNKCJE  
KOGNITYWNE

# GDZIE MOŻEMY ZNALEŹĆ WITAMINĘ B12 ?





# ŹRÓDŁA WITAMINY B12

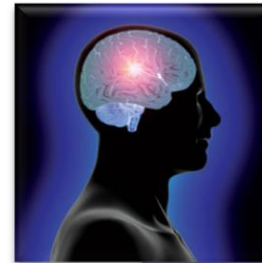


# KWAS FOLIOWY



**WIT. Z GR. B**

- NIEDOBÓR KWASU FOLIOWEGO
- RYZYKO DEMENCJI W WIEKU STARSZYM



**WIT. Z GR. B**

- NISKI POZIOM KWASU FOLIOWEGO
- GORSZE WYNIKI W TESTACH PAMIĘCIOWYCH

**JAKIE POKARMY  
DOSTARCZAJĄ NAM KWASU  
FOLIOWEGO ?**



# ŹRÓDŁA KWASU FOLIOWEGO



## WARZYWA LIŚCIASTE

SAŁATA  
SZPINAK

NAĆ  
PIETRUSZKI  
JARMUŻ



## WARZYWA I OWOCE

BROKUŁY  
ROŚLINY  
STRĄCZKOWE

OWOCE  
CYTRUSOWE



## MIĘSO PRODUKTY ZBOŻOWE

WĄTROBA

PEŁNE  
ZIARNA ZBÓŻ



## INNE

DROŹDŻE

KEFIR  
SER ŻÓŁTY

# WITAMINY ANTYOKSYDACYJNE

**Usuwiają wolne rodniki  
odpowiedzialne za uszkodzenie  
mózgu**

**Wpływają na poprawę pamięci**

**„Bystry” umysł**



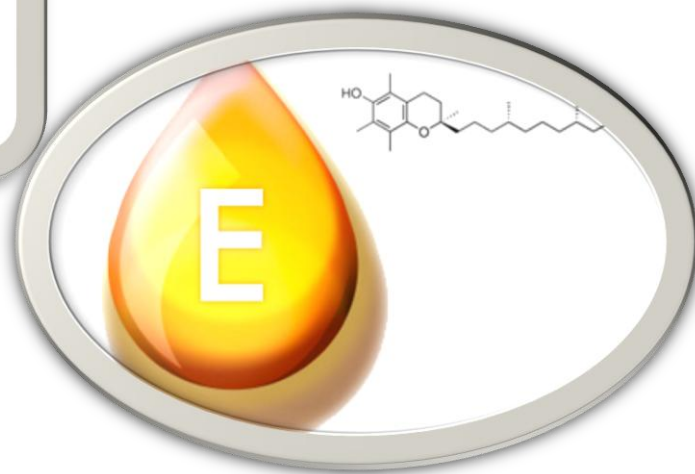
# KTÓRE WITAMINY SĄ ANTYOKSYDACYJNE ?



# WITAMINY ANTYOKSYDACYJNE



**$\beta$  - KAROTEN**

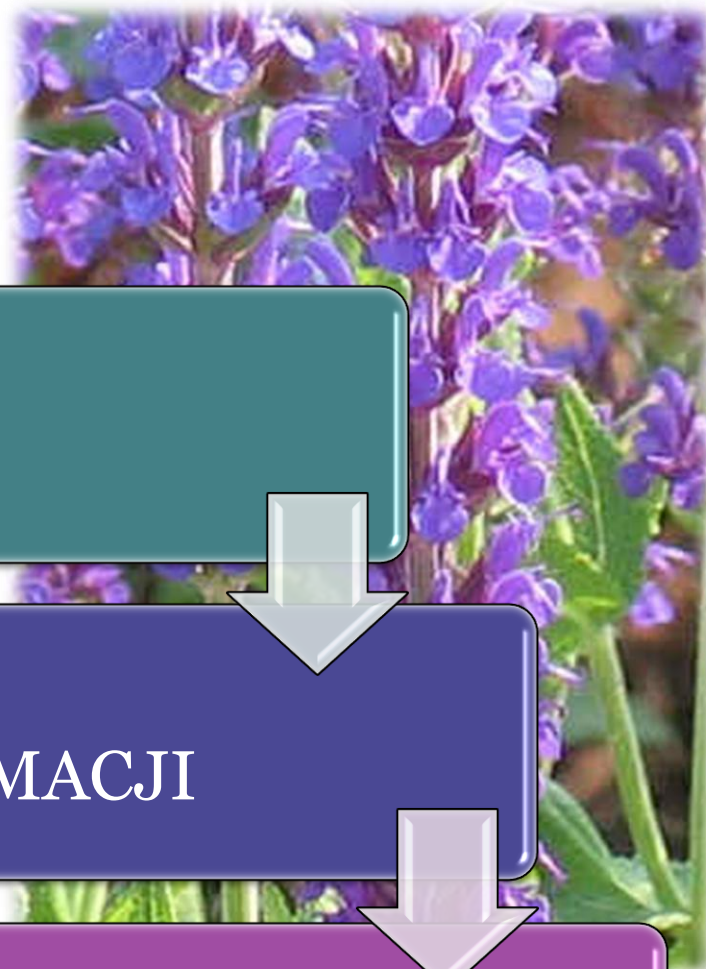


# SZAŁWIA

PODNOŚI POZIOM  
ACETYLOCHOLINY -  
NEUROPRZEKAŹNIKA

WSPOMAGA MÓZG W  
MAGAZYNOWANIU INFORMACJI

ORAZ WYSZUKIWANIU TYCH  
WCZEŚNIEJ ZAPAMIĘTANYCH





# GDZIE WYSTĘPUJE WITAMINA C ?



# WITAMINA C



## OWOCE

- PORZECZKI CZARNE
- TRUSKAWKI
- POZIOMKI

## WARZYWA

- PIETRUSZKA LIŚCIE
- PAPRYKA CZERWONA
- CHRZAN
- BRUKSELKA

# GDZIE WYSTĘPUJE WITAMINA E ?



# WITAMINA E



**OLEJE**

**OLEJ Z  
ZARODKÓW  
PSZENNYCH**

**OLEJ  
SŁONECZNIK  
OWY**

**INNE**

**SŁONECZNIK  
NASIONA**

**ORZECHY  
LASKOWE**

**MARGARYNA  
MIĘKKA**



# A B-KAROTEN GDZIE ?



# B-KAROTEN



**SZCZYPIOREK**

**SZCZAW**

**SZPINAK**

**LIŚCIE  
PIETRUSZKI**

**MARCHEW**



# SZAŁWIA – PODNOSI POZIOM ACETYLOCHOLINY

**OSOBY Z  
CHOROBA  
ALZHEIMERA**

- **NIEDOBÓR  
NEUROPRZEKAŹNIKA  
- ACETYLOCHOLINY**



# POPRAWA PAMIĘCI



**ROZMARYN**



**KURKUMINA**



**IMBIR**

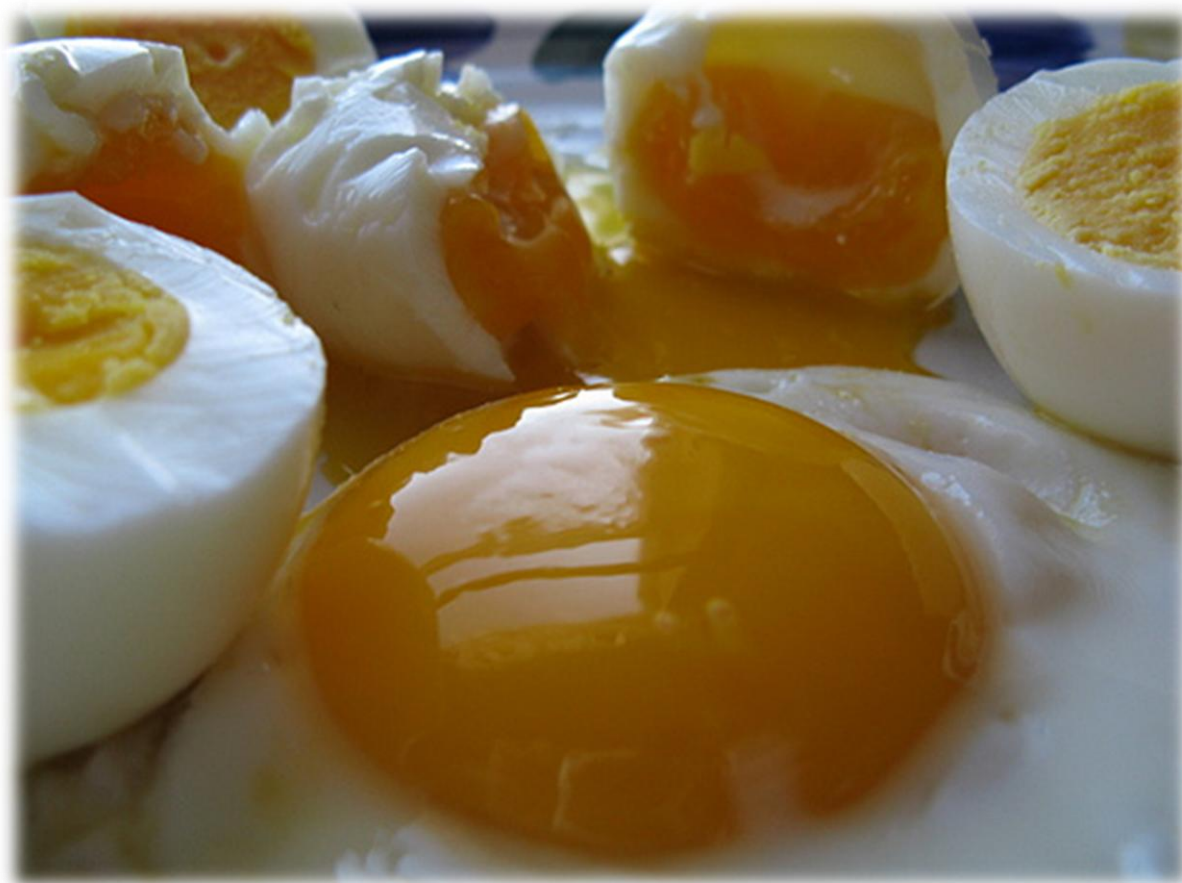


**CYNAMON**





# NA PAMIĘĆ IDEALNE



# JAJKA

ZAWARTA W  
ŻÓŁTKACH  
CHOLINA

- **OBNIŻA POZIOM  
HOMOCYSTEINY**

HOMOCYSTEINA

- **PRODUKT PRZEMIANY  
AMINOKWASÓW**
- **POWODUJE PROBLEMY  
Z PAMIĘCIĄ**

# PICIE KAWY

A white cup of coffee with a dark brown surface and a thin layer of foam is centered in the background. Three overlapping, semi-transparent callout boxes are positioned in the foreground. The leftmost box is purple and contains the text 'DLA OŻYWIENIA UMYŚŁU'. The middle box is green and contains the text 'OPRÓCZ KOFEINY ZAWIERA PRZECIWIUTLEN IACZE'. The rightmost box is orange and contains the text 'SPRAWNE KOMÓRKI NERWOWE'.

**DLA OŻYWIENIA  
UMYŚŁU**

**OPRÓCZ  
KOFEINY  
ZAWIERA  
PRZECIWIUTLEN  
IACZE**

**SPRAWNE  
KOMÓRKI  
NERWOWE**

**LEPSZA OD KAWY  
JEST...**



# ZIELONA HERBATA

WYPIECIE  
JEDNEJ  
FILIŻANKI  
DZIENNIE

- ZMNIEJSZENIE RYZYKA  
UPOŚLEDZENIA  
UMYSŁU O 38 %

WYPICIE 2  
FILIŻANEK  
DZIENNIE

- ZMNIEJSZENIE RYZYKA  
UPOŚLEDZENIA  
UMYSŁU O 54 %

# ZIELONA HERBATA

A photograph of a green tea plant with several bright green leaves on the left, and a pile of dark, dried tea leaves on the right. The background is white.

**PIJĄCY JĄ  
CODZIENNIE  
JAPOŃCZYCY MAJĄ  
LEPSZĄ PAMIĘĆ OD  
MIESZKAŃCÓW  
ZACHODU**

**JAPOŃCZYCY  
RZADZIEJ TEŻ  
CHORUJĄ NA  
ALZHEIMERA**

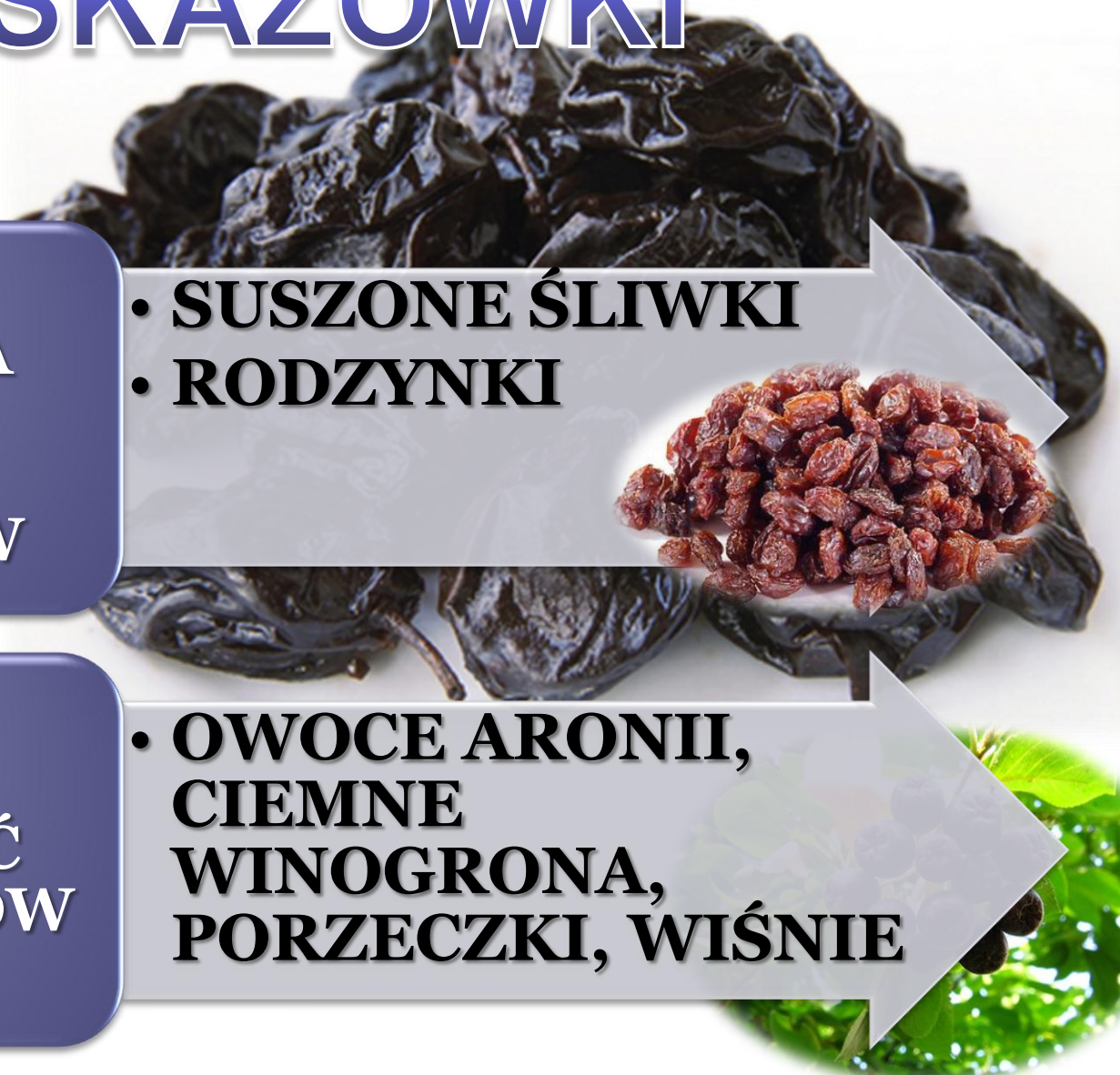
# WSKAZÓWKI

JAKO  
PRZEKĄSKA  
ZAMIĄST  
SŁONYCH  
PALUSZKÓW

- SUSZONE ŚLIWKI
- RODZYNKI

WYSOKA  
ZAWARTOŚĆ  
ANYOCYJANÓW

- OWOCE ARONII,  
CIEMNE  
WINOGRONA,  
PORZECZKI, WIŚNIE



# ŹRÓDŁA WITAMIN Z GR. B



**SALATA**



**SZPINAK**



**KAPUSTA**



**FASOLA**

**NASIONA  
DYNI**



**ORZECHY**



# PAMIĘĆ ODŚWIEŻA

## UPRAWIANIE SPORTU



# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

WYSTARCZY  
GODZINA  
RUCHU  
DZIENNIE

BY PO 5  
TYGODNIACH  
50, 60, CZY 70  
LATEK

RÓWNIĘ ŁATWO  
ZAPAMIĘTYWAŁ  
INFORMACJE,  
JAK KILKA  
DEKAD  
WCZEŚNIEJ



# KAŻDY RODZAJ SPORTU

ZWIĘKSZA ILOŚĆ CZYNNIKA BDNF

CZYNNIK BDNF PRZYSPIESZA  
FORMOWANIE SIĘ NOWYCH  
POŁĄCZEŃ I NEURONÓW W KORZE  
MÓZGOWEJ I HIPOKAMPIE

# NAJWIĘKSZA EFEKTYWNOŚĆ WYSIŁKU FIZYCZNEGO

ZMIENIANIE RODZAJU  
AKTYWNOŚCI



JEDNEGO DNIA  
BIEGANIE, DRUGIEGO  
BASEN, NASTĘPNEGO  
GIMNASTYKA

# POPRAWA PAMIĘCI

MEDYTACJA



SILNE  
POBUDZENIE  
OBSZARÓW  
MÓZGU  
ODPOWIEDZIALN  
YCH ZA PAMIĘĆ



# POPRAWA PAMIĘCI



BARDZO PROSTY  
SPOSÓB

GŁĘBOKI SEN

UTRWALANIE  
NOWO  
POWSTAŁYCH  
SZLAKÓW  
PAMIĘCIOWYCH

# SEN



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ 😊

