

# MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Αντρονιχός: Οι τροφές που επηρεάζουν τη λειτουργία του εγκεφάλου

**Media:** TA NEA **Page:** 51-52 **Published at:** 02-03-2023  
**Author:** **Surface:** 319.06 cm<sup>2</sup> **Circulation:** 10340  
**Subjects:**



## Οι τροφές που επηρεάζουν τη λειτουργία του εγκεφάλου

**Υ**πάρχουν τροφές που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο για προβλήματα διάθεσης ή μνήμης, ειδικά όπως μεγαλώνουμε:

**Ζωικά λίπη.** Δεν είναι καλά για την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία, τα οποία υπάρχουν και στον εγκέφαλο. Ερευνες έχουν δείξει ότι μπορεί επίσης να προκαλέσουν βλάβες στη λειτουργία των κυττάρων του εγκεφάλου.

**Αλκοόλ.** Όσο περισσότερο πίνουμε τόσο δυσκολότερο μπορεί να είναι να επεξεργαστούμε νέες πληροφορίες ή να θυμηθούμε πράγματα. Το υπερβολικό αλκοόλ μπορεί επίσης να προκαλέσει σύγχυση ή θλίψη.

**Ζαχαρούχα ποτά.** Ερευνες έδειξαν ότι οι άνθρωποι που πίνουν πολλά αναψυκτικά και άλλα ζαχαρούχα ποτά είναι πολύ πιθανό να παρουσιάσουν προβλήματα μνήμης.

**Τηγαντά.** Τα άτομα που τρώνε πολλά τηγαντά τείνουν να τα πηγαίνουν χειρότερα σε τεστ που μετρούν τις δεξιότητες της σκέψης.



### **Επεξεργασμένοι υδατάνθρακες.**

Ακόμη και αυτοί που δεν έχουν πολύ γλυκιά γεύση, όπως το λευκό ψωμί, μπορούν να ανεβάσουν το σάκχαρο στο αίμα. Μελέτες δείχνουν ότι πάρα πολλοί επεξερ-

γασμένοι υδατάνθρακες μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο για τη νόσο Αλτσχάιμερ, ειδικά σε άτομα που έχουν σχετική γενετική προδιάθεση. Προτιμήστε ψωμί ολικής αλέσεως, καστανό ρύζι και ζυμαρικά ολικής αλέσεως.

**Κόκκινο κρέας.** Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, τα οποία είναι επιβλαβή για τα αγγεία, αλλά και σε άλλα βλαπτικά για τον εγκέφαλο στοιχεία. Τα ψάρια, τα άπαχα πουλερικά και τα φασόλια είναι πιο υγιεινές επιλογές πρόσληψης πρωτεΐνης για τον εγκέφαλο.

**Λιπαρά γαλακτοκομικά και κρέμες γάλακτος.** Αυτή η νόστιμη, κρεμώδης γεύση έχει κάποιο κόστος. Αυτά τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι γεμάτα με κορεσμένα λιπαρά. Όταν πρόκειται για την υγεία του εγκεφάλου, τα γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά είναι γενικά η πιο υγιεινή επιλογή.

**Μεγάλα ψάρια.** Αν και τα ψάρια που περιέχουν ωμέγα 3 λιπαρά οξέα, όπως ο σολομός, είναι εξαιρετικά, ο ξιφίας και άλλα μεγάλα ψάρια τείνουν να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε υδράργυρο. Ο υδράργυρος μπορεί να δράσει ως νευροτοξίνη και να οδηγήσει σε υψηλότερο κίνδυνο απώλειας μνήμης και φτωχότερες δεξιότητες σκέψης, ειδικά σε ενήλικους μεγαλύτερης ηλικίας.

**Εμφιαλωμένες σάλτσες και σιρόπια.** Διαβάστε προσεκτικά τα συστατικά στην ετικέτα. Πολλά από τα προϊόντα αυτά έχουν πολύ μεγάλες ποσότητες σιροπιού καλαμποκιού, υψηλής περιεκτικότητας σε φρουκτόζη.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ