

Giv din hjerne mere POWER

Klogere og skarpere med større overblik og bedre koncentration? Ja tak, det gider vi godt! Og det bedst er, at du kan spise dig til det med både sunde og lækre råvarer.

NY
VIDEN



Af Else Marie Lehman Foto Getty & Line Thit Klein

Eksperten



Umahro Cardogan er ernærings-ekspert med speciale i hel-segastromi.

Se mere på umahro.dk

* CHOKOLADE

Kakao og mørk chokolade med mindst 70 pct. kakaoindhold indeholder flavonoider, en type antioxidanter, der har vist sig at have betydning for hjernens sundhed. Flavonoiderne øger blodgennemstrømningen i kroppen og hjernen, så den får mere næring og ilt.

TIP! Chokolade har et ret stort kalorieindhold, så mængderne skal begrænses for at undgå for stort kalorieindtag.

* ALKOHOL

Alkohol i rå mængder er selvsagt rigtig dårligt for hjernen. Det kan bl.a. forårsage demens. Men i små doser beskytter alkohol faktisk mod både demens og åreforkalkning og holder dit hjerte sundt – så længe, du nyder det i de begrænsede mængder.

TIP! Drik maks. ½-1 genstand per dag. Og nej, du kan ikke spare sammen til weekenden.

* MÆLKESYRE

Tarmen har en kæmpe overflade, og ligesom hjernen sender signaler til tarmen, sender den også signaler den anden vej. Tarmen påvirker derfor i høj grad din hjerne. Både når den har det godt, og når den er i ubalance.

TIP! Mælkesyrebakterier, som du finder i f.eks. yoghurt og skyr, er med til at holde dit tarmsystem sundt. Du kan også få dem fra surkål, kefir og surdej.

* GRØN TE

Grøn te er noget af en vidunderdrik, for den indeholder nemlig både koffein, teofyllin og teobromin, der stimulerer nervesystemet, modvirker træthed og skærper din opmærksomhed. Grøn te hæmmer også produktionen af de proteinstoffer, der giver demens og Alzheimers.

TIP! Drik et par kopper dagligt. Vælg en økologisk variant, så du undgår pesticiderne, der kan være i konventionelle grønne teer.

* FISK

Fisk er fulde af omega-3-fedtsyrer, som er helt nødvendige for din hjernefunktion og afgørende for hjernecellernes kommunikation med hinanden.

Fra fisk får du desuden både D-vitamin, jod og selen – alt sammen næringsstoffer, der er med til at holde hjernen skarp og sund.

TIP! Spis forskellige fisk mindst to gange om ugen, så du får et varieret tilskud af mineraler, vitaminer og fedtsyrer.

* ÆG

Æg er god hjernemad, fordi de indeholder masser af protein, som fremmer produktionen af signalstoffet dopamin i hjernen. Desuden er der cholin i æg. Det er et B-vitamin, som har betydning for cellernes evne til at overføre informationer og dermed for din hukommelse, koncentrationsevne og din hjernes ydeevne.

TIP! Spis f.eks. æg til din morgenmad i en sund omelet med grønsager, så er du allerede kommet godt fra start.

* SALVIE

Salvie forlænger virkningen af signalstoffet acetylcholin i hjernen og forbedrer dermed overførslen af signaler og information mellem nervecellerne. Indtagelse af salvie har bl.a. en målbar, positiv effekt på hukommelsen.

TIP! Du kan både opnå virkningen ved at spise salvien og drikke salvierte.

* GURKEMEJE

Gurkemeje, som også findes i karry, bekæmper inflammationer i kroppen. Det gule farvestof beskytter også hjernen mod demens, og det stimulerer desuden produktionen af nye hjerneceller.

TIP! Du finder bl.a. gurkemejen i thairetter og indisk mad. Brug den også i dressinger, marinader til kød og pastasaucer.

* VALNØDDER

Valnødder giver dig både omega-3-fedtsyrer og E-vitamin, der er en vigtig antioxidant. Studier har vist, at indtag af valnødder på jævnlig basis styrker hukommelsen og indlæringsevnen.

TIP! En håndfuld valnødder om dagen vil mindske din risiko for åreforkalkning og for at udvikle Alzheimers.

* BÆLGFRUGTER

Bælgfrugter som ærter, kikærter, bønner og linser giver dig proteiner og gode mængder af fibre. Kulhydraterne i dem er komplekse og langsomme, hvilket er med til at give dig et stabilt blodsukker. Når du har det, undgår du alle de hormonelle udsving, der ellers kan følge med et svingende blodsukkerniveau.

TIP! Spis bælgfrugterne i blandede salater og simreretter, og snack løs med ærter hele sæsonen.

* GRØNSAGER

Hjernen elsker grønsager i rigelige mængder. Det fylder dig med gode vitaminer, mineraler og fibre, og det øger blodgennemstrømningen og tilførslen af ilt og næring til din hjerne med helt op til 20-25 pct. Og det er selvsagt noget, der kan mærkes på både præstationsevne og velbefindende.

TIP! Sørg for at få mindst 600 gram grønsager hver dag. Varier dem, så du får en bred vifte af næringsstoffer.

* BÆR

Blåbær, gojibær, multebær, brombær og hindbær. Selvom de alle er små, er deres virkning på hjernens sundhed stor. De er nemlig fulde af flavonoider og antioxidanter, som øger blodgennemstrømningen i hjernen og beskytter den mod åreforkalkning. Det gavner både din hukommelse og indlæringsevne.

TIP! Få et blandet udvalg af bær hver dag. F.eks. til yoghurt, i grød, frisk salat eller bare som en sund snack.