

Смарт-харчі: як вибрати продукти для оптимального функціонування мозку

Замислюючись над покращенням когнитивних функцій, навряд чи першою на думку спаде їжа. Проте саме раціон має безпосередній вплив на стан тіла й розумову діяльність. Різноманітне харчування призводить до оптимальної ваги та здатне покращувати настрій, роботу серця, знижувати ризики раку й розвиток деменції. Дослідження показують, що раціон, збагачений овочами, фруктами, бобовими, горіхами, цільозерновими крупами, та обмежене споживання продуктів тваринного походження — безперечні складові для когнітивного здоров'я. Нижче наведений план харчування, розроблений на основі дієти MIND, який дає можливість кожному покращити мозкову діяльність та самопочуття.

Безумовно, чарівної таблетки та якихось особливих продуктів для запобігання порушення когнітивних функцій не існує. Проте дієтологи радять дотримуватися збалансованого раціону. Білки мають надходити з дієтичного м'яса, риби, сочевиці. Прості вуглеводи (цукор, випічка) варто замінити складними (цільозерновими, овочами, бобовими). Жири повинні бути корисними: оливкова олія, авокадо, горіхи).

Склад більшості здорових продуктів багатий мікронутрієнтами, такими як омега-3 жирні кислоти, вітаміни групи B та антиоксиданти, підтримуючі здоров'я мозку. Регулярне споживання корисних продуктів — вірний шлях до покращення розумової діяльності. Дослідження показують, що найкраща їжа для мозку — це та, яка захищає серце та кровоносні судини, зокрема:

- Зелені, листові овочі. Латук, капуста, шпинат, багату на вітамін K брокколі, лютеїн, фолієву кислоту та бета-каротин. Антиоксиданти у складі зелених продуктів запобігають пошкодженню клітин головного мозку.
- Жирна риба. Джерело омега-3 жирних кислот, корисних ненасичених жирів, які знижують рівень бета-амілоїду в крові — білка, утворюючого шкідливі згустки в мозку людей із хворобою Альцгеймера. Варто їсти рибу принаймні двічі на тиждень, зокрема сортам з низьким вмістом ртуті (лосось, тріска, консервований тунець, минтай). Тим, хто не любить рибу — біодобавку омега-3, насіння льону, авокадо та волоські горіхи.
- Ягоди. Флавоноїди, природні рослинні пігменти, які надають ягодам блискучого кольору, також допомагають покращити пам'ять. У 2012 році дослідники Harvards's Brigham and Women's Hospital виявили, що у жінок, споживавших дві або більше порції полуниці й чорниці щотижня, уповільнилось погіршення пам'яті на два з половиною роки.
- Чай та кава. Кофеїн зранку здатен не тільки короткочасно підвищувати концентрацію уваги. У дослідженні 2014 року, опублікованому в *The Journal of Nutrition*, учасники, які споживали більше кофеїну, показали кращі результати на розумові функції. Згідно іншим тестуванням, кофеїн здатен відновити спогади. Дослідники з Університету Джона Гопкінса попросили учасників вивчити серію зображень, а потім прийняти або плацебо, або таблетку кофеїну 200 міліграмів. Більшість членів групи, що приймали кофеїн, змогли правильно ідентифікувати зображення наступного дня.
- Волоські горіхи. Це чудове джерело білка й корисних жирів, здатне покращувати пам'ять. Дослідження 2015 року, проведене Каліфорнійським університетом у Лос-Анджелесі, показало зв'язок між підвищенням споживання волоських горіхів і покращенням результатів когнітивних тестів. Волоські горіхи багаті на омега-3 або альфа-ліноленову кислоту (ALA), яка сприяє нормалізації артеріального тиску й захищає артерії. Це, звичайно, корисно як для серця, так і для мозку.

Оптимальні дієти для когнитивного здоров'я

Ідеальний план харчування для здорового мозку включає багато перерахованих вище продуктів. Для покращення когнітивної форми пропонується два плана. Один з них найбільш досліджений і відомий як середземноморська дієта.

Середземноморська дієта

Невипадково багато довгожителів світу живуть на узбережжі Середземного моря. Жителі Іспанії, Італії та Франції харчуються свіжими фруктами та овочами, рибою, бобами, горіхами. Споживають оливкову олію та червоне вино, які містять корисні для здоров'я жирні кислоти та антиоксиданти. Дієта DASH націлена на здорову їжу, мінімізує шкідливі продукти: упаковані закуски, десерти, тощо.

Дослідження відмічають благоприємний вплив середземноморської дієти на здоров'я, включаючи зниження «поганого» холестерину ліпопротеїдів низької щільності (ЛПНЩ), який викликає серцеві захворювання. Також було доведено, що дієта знижує ризики раку, хвороби Паркінсона та передчасної смерті. У 2015 році іспанські дослідники відмітили властивість дієти покращувати когнітивні функції. Це була частина великого п'ятирічного дослідження впливу дієти на здоров'я серцево-судинної системи під назвою PREDIMED. Учасникам були запропоновані:

- ☒ Середземноморська дієта з додаванням 33 унцій оливкової олії першого віджиму на тиждень.
- ☒ Дієта DASH, доповнена унцією горіхів на день.
- ☒ Контрольна дієта з низьким вмістом жиру.

Результати дослідників, опубліковані у журналі *JAMA Internal Medicine*, вказують на те, що у людей, які дотримувалися середземноморської дієти з оливковою олією або горіхами, покращилась пам'ять та інші когнітивні функції порівняно з тими, хто дотримувався дієти з низьким вмістом жиру. Автори припускають, що користь, ймовірно, походить від антиоксидантної та протизапальної дії корисних жирів.

Середземноморська дієта доволі легко сприймається, оскільки мінімізує обмеження (див. «Зразок плану середземноморської дієти»). Вона основана на рослинній їжі з додаванням ключових компонентів: оливкової олії та горіхів. Починати доцільно з наступних порад:

- Замінити червоне м'ясо рибою, переважно лососем, минтаєм, сомом й консервованим тунцем, багатими на омега-3.
- Готувати на ненасичених жирах, замість вершкового масла споживати оливкову олію.
- Наповнювати половину тарілки фруктами або овочами. Чим яскравіші продукти, тим більше антиоксидантів й поживних речовин. Доречні ягоди, морква, броколі, червоний перець, апельсини та шпинат.
- Споживати вино в помірних кількостях. Трохи червоного вина корисно для кровоносних судин, але поміркованість є ключовою: один келих на день для жінок, один або два — для чоловіків. При наявності хронічних захворювань потрібно консультуватися з лікарем.
- Включити у раціон цільнозернові. Доцільно перевіряти етикетки на макаронних виробках, хлібі й пластівцях. Продукти мають бути зі 100% цільного зерна. Це означає, що виробник використав найбільш поживну частину зерна. Вівсянка, кіноа, ячмінь, жито — найкорисніші цільнозернові.
- Додати у раціон горіхи. Волоські горіхи, мигдаль — чудовий перекус, наповнений поживним білком та ненасиченими жирами.
- Споживати фрукти у якості десерту. Фруктова тарілка містить багато аксидантів, ще й принесе гастрономічне задоволення, без зайвого жиру й калорій.

Дієта MIND

Дієта MIND — це дослідницький підхід до харчування, розроблений дієтологом-епідеміологом Мартою Клер Морріс. Тут поєднані елементи середземноморської дієти та дієти DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension — Дієтичні підходи для запобігання гіпертонії). Обидва плани харчування знижують ризики серцево-судинних та когнітивних захворювань, але Морріс та її колеги вдосконалили свій підхід на основі останніх відкриттів щодо впливу дієти на деменцію.

MIND базується на рослинній їжі та обмежує споживання продуктів тваринного походження та насичених жирів. Але на відміну від інших дієт, MIND більше націлена на ягоди, а не фрукти, а також на зелені листові овочі. Доведено: саме ці фрукти та овочі найкраще захищають від деменції (див. «Дієта MIND: продукти, які слід включати та уникати»).

Значна перевага MIND полягає у варіативності й відсутності суворих обмежень, тому її легко дотримуватися. Навіть у разі незначних похибок результати будуть.

Дослідження 2015 року, опубліковане в журналі *Alzheimer's & Dementia*, показало, що дієта допомогла знизити ризик хвороби Альцгеймера на 53% серед тих, хто її суворо дотримувався 4,5 роки. Втім, навіть при незначних похибках ризики знизились теж — на 35%. Інші тестування встановили, що у людей похилого віку, які дотримувалися дієти, уповільнився розумовий занепад. Це робило їх на 7,5 років когнітивно молодшими за їхніх однолітків, які дотримувались інших планів харчування.

Серед недоліків тестувань варто відмітити те, що дослідники лише спостерігали за поведінкою учасників, але не намагалися вплинути на їх поведінку. Автори бачать сенс у проведенні порівняльного дослідження між MIND та іншими дієтами, щоб підтвердити її переваги для когнітивного здоров'я.

Продукти, шкідливі для мозку

Хоча деякі продукти покращують когнітивну форму, інші мають протилежний ефект. Багато тих, які шкодять серцю, кровоносним судинам, мозку, бо підвищують ризик тромбування артерій, що призводить до інсульту. Тому слід обмежити:

- **Продукти тваринного походження:** червоне м'ясо, вершкове масло, вершки, незбиране молоко. Вони містять багато насичених жирів, що підвищує рівень нездорового холестерину ЛПНЩ у крові. Накопичений холестерин в артеріях уповільнює кровотік та сприяє утворенню тромбів, що спричиняє інсульт. Люди з варіацією гена APOE4 піддаються більшому ризику розвитку хвороби Альцгеймера.
- **Додані цукри.** Газовані напої, печиво, торти й пироги містять багато цукру. Він є майже в усіх продуктах, навіть несолодких: кетчупі, салатних заправках, тощо. Цукор стимулює центр задоволення у мозку майже так само, як наркотичні речовини. Звідси й виникає залежність від солодкого, що загрожує діабетом й ожирінням. Цілком доцільно замінити торт ягодами, снідати яйцями замість мафінів чи солодких страв. Знайти приховані джерела цукру можна, прочитавши склад на упаковці.
- **Рафіноване борошно.** Коли борошно «рафіноване» або «збагачене», це означає, що виробники видалили найкорисніші частини зерна — багаті на клітковину висівки та багаті вітамінами зародки — а потім знову додали кілька вітамінів та інших поживних речовин. На виході отримується легкий для перетравлення продукт, який швидко наповнює кров глюкозою. Тому макарони, хліб, крекери, тістечка, виготовлені з білого борошна, спричиняють стрибок рівня цукру в крові, а потім — його різке падіння. Звідси виникає відчуття голоду невдовзі після їжі. Черезмірне споживання швидких вуглеводів негативно впливає на артеріальний тиск та підвищує ризик

діабету. Доречні продукти з позначкою «100% цільне зерно», де більше клітковини та поживних речовин.

- **Транс-жири.** Щоб подовжити термін зберігання печива та інших упакованих продуктів і надати смаженій їжі, як-от картоплі фрі, приємний хрускіт, компанії додають гідрогенізовані рослинні олії. Транс-жири збільшують рівень холестерину ЛПНЩ і знижують рівень здорового холестерину ЛПВЩ. Через це підвищуються ризики серцевих захворювань та інсульту. У 2015 році FDA вжило заходів, щоб назавжди видалити штучні транс-жири з харчових продуктів, вилучивши їх зі списку GRAS («загальноновизнаний як безпечний»).
- **Кока-кола.** Дослідження 2017 року в журналі *Stroke* свідчить про зв'язок між регулярним вживанням Кока-коли з підвищеним ризиком інсульту та деменції. Тем не менш причинно-наслідкові зв'язки не доведені.

Добавки і мозок

Існує припущення: якщо продукти, багаті на антиоксиданти, вітаміни групи B та омега-3, корисні для мозку, то концентровані біодобавки мають бути кориснішими. Виробники БАДов притримуються саме такої концепції, стверджуючи, що харчові добавки покращують пам'ять, концентрацію уваги. *Brain Shield*, *Brain Super Boost* і *Focus Formula* обіцяють покращити пам'ять.

Проте вони здебільшого не протестовані. Без доведеної ефективності можливі побічні ефекти, тож добавки можуть завдати більше проблем, ніж вони того варті. У таблиці 1 наведені розрекламовані БАДи з доказами о потенційних побічних ефектах. Також перераховані продукти з потрібними поживними речовинами.

Зразок плану середземноморської дієти

Якщо ви хочете спробувати середземноморську дієту, але не знаєте, з чого почати, використовуйте надане меню як орієнтир:

Понеділок

Сніданок

Гречка з нежирним молоком, полуницею та корицею.

Обід

Сендвіч з помідорами та моцарелою на цільнозерновому хлібі.

Вечеря

Паста з твердих сортів пшениці, фарфалле, артишоком, смаженим червоним перцем, горошком й моцарелою, заправлена оливковою олією та лимонним соком.

Вівторок

Сніданок

Грецький йогурт з малиною, лохиною та гранолою.

Обід

Салат з тунцем, каперсами та оливками з капустою кейл.

Вечеря

Курячі шашлики з обсмаженою брюссельською капустою.

Середа

Сніданок

Омлет зі шпинатом та сиром фета.

Обід

Салат з кіноа, кубиками курячої грудки, сиром фета, огірками та оливками каламата.

Вечеря

Гамбургер з цільнозернової булочки, з індичкою, картоплею, баклажанами та болгарським перцем, заправлений йогуртом та огірком, запечений в оливковій олії та бальзамічному оцті.

Четвер

Сніданок

Яєчні білки, шпинат, помідори та моцарела з мультизерновим хлібом.

Обід

Салат з помідорів, огірків й білої квасолі, заправлений оливковою олією та лимонним соком.

Вечеря

Цільнозернова паста з цукіні та моцарелою.

П'ятниця

Сніданок

Авокадо з сиром фета і лимонним соком на підсмаженому житньому хлібі.

Обід

Цільнозернова піта або лаваш з хумусом та нарізаними овочами: морквою, перцем, помідором, огірком.

Вечеря

Тунець на грилі з оливками, каперсами, помідорами та артишоком.

Субота

Сніданок

Вівсяна каша з подрібненими волоськими горіхами, медом та бананами.

Обід

Цільнозернове паніні зі смаженим червоним перцем, чорними оливками, цукіні, сиром проволоне та оливковою олією.

Вечеря

Цільнозернові спагетті з креветками, каперсами, лимонним соком та шпинатом.

Неділя

Сніданок

Фрітата з цибулею, сиром фета, смаженим червоним перцем та оливками каламата.

Обід

Салат зі шпинатом, куркою гриль, жовтим перцем та сиром фета.

Вечеря

Лосось на грилі з оливками, помідорами та цільнозерновим кус-кусом.

Біодобавки для здоров'я мозку

Багато добавок рекламуються для когнітивного здоров'я, але докази не такі переконливі, як припускає маркетинг. Корисні мікронутрієнти можна знайти і в здоровій їжі.

Нутрієнт або біодобавка	Чи допомагає?	Можливі побічні ефекти	Джерела їжі
Фолієва кислота	Фолієва кислота необхідна для функціонування мозку та емоційного здоров'я. Вона є компонентом ДНК і РНК — складових генетичного матеріалу організму. Використовується у клітинах мозку та центральній нервовій системі. Впливає на вироблення нейромедіаторів. Це збільшує оксид азоту в мозку, що захищає від окисних пошкоджень.	У великих дозах фолієва кислота може викликати проблеми зі шлунком, сном, сплутаність свідомості, втрату апетиту, нудоту та судоми.	Темна листова зелень, нут, квасоля пінто, спаржа, папайя, авокадо та цільні зерна.

	<i>Нестача фолієвої кислоти викликає депресію. Вживання добавки знижує рівень гомоцистеїну – амінокислоти, негативно впливаючої на серце та кровоносні судини, а також викликаючи деменцією. Дослідження того, чи добавки фолієвої кислоти покращують когнітивні функції, неоднозначні.</i>		
<i>Гінкго білоба</i>	<i>Має антидепресивні властивості, тому його просувають як засіб, запобігаючий погіршенню когнітивних функцій. Проте найбільше рандомізоване контрольоване випробування Ginkgo Evaluation of Memory (GEM) показало, що БАД не знижує частоту деменції й не покращує пам'ять, мову, увагу та інші показники когнітивних здібностей.</i>	<i>Кровотеча (особливо у людей, приймаючих препарати для розрідження крові або маючих порушення згортання крові), зниження артеріального тиску та рівня цукру в крові, сонливість.</i>	<i>Гінкго не є природним компонентом їжі.</i>
<i>Омега-3 жирні кислоти</i>	<i>DHA (Докозагексаєнова кислота) — одна з омега-3 жирних кислот, є невід'ємною частиною клітин мозку. Низький рівень омега-3 властивий для людей з хворобою Альцгеймера. Існує припущення, що дієти з високим вмістом довголанцюгових поліненасичених жирних кислот омега-3 покращують когнітивні функції. Проте останні дослідження вказують на відсутність ефективності у здорових літніх людей і не лікують деменцію.</i>	<i>Кровотеча (особливо у людей, які приймають препарати для розрідження крові або мають порушення згортання крові); зміна рівня цукру в крові, артеріального тиску або рівня холестерину; алергічні реакції у людей, чутливих до риби або риб'ячого жиру.</i>	<i>Жирна риба, особливо лосось й тунець. Насіння льону. Рослинні олії.</i>
<i>Вітаміни B6 та B12</i>	<i>Необхідні для нормальної роботи мозку. Дефіцит вітамінів групи B підвищує рівень гомоцистеїну, відповідно набуває розвитку деменція. Проте дослідження вказують на відсутність покращення когнітивних здібностей у здорових людей середнього та старшого віку.</i>	<i>Вітамін B12 вважається безпечним. Але високі дози вітаміну B6 здатні викликати пошкодження периферичних нервів, що призводить до проблем з тактильністю, відчуттями та рухами. При передозуванні також можливі виразки шкіри, нудота, блювота, біль у</i>	<i>Вітамін B6: нут, яловича печінка, тунець, лосось, куряче філе, збагачені сніданки. Вітамін B12: мідії, яловича печінка, збагачені сніданки, форель, лосось, тунець, молоко.</i>

		<i>животі, втрата апетиту, головний біль й втома.</i>	
<i>Вітамін Е</i>	<i>Має антиоксидантну дію, що запобігає окислювальному стресу, обумовленим зниженням когнітивних функцій і деменцією. Згідно єдиному тестуванню, якщо приймати вітамін Е як добавку, на когнітивні функції у здорових людей середнього та старшого віку він не впливає. Проте інші дослідження показують, що люди, які споживають багаті на вітамін Е продукти, на 25% менше підвержені деменції.</i>	<i>Підвищений ризик кровотечі, шкірні реакції, зміни рівня холестерину або резистентність до інсуліну</i>	<i>Насіння та олія соняшникова, мигдаль, фундук, арахісове масло, кукурудзяна олія, шпинат, броколі.</i>

Дієта MIND: продукти, які слід включати та уникати

10 корисних для мозку груп продуктів:

- ☒ *Зелені листові овочі*
- ☒ *Інші овочі*
- ☒ *Горіхи*
- ☒ *Ягоди, особливо чорниця*
- ☒ *Боби*
- ☒ *Цільнозернові крупи*
- ☒ *Риба*
- ☒ *Птиця*
- ☒ *Оливкова олія*
- ☒ *Вино*

Відповідно, в MIND мають бути:

- *Три порції цільнозернових продуктів на день*
- *Салат й ще один овоч на день*
- *Келих вина щодня*
- *Перекус горіхами майже щодня*
- *Боби через день*
- *Птиця двічі на тиждень*
- *Ягоди не менш двох разів на тиждень*
- *Риба хоча б раз на тиждень*

Слід обмежити або виключити:

- 1. Червоне м'ясо*
- 2. Масло вершкове й маргарин*
- 3. Сир*
- 4. Випічку та солодоці*
- 5. Смажену їжу та фастфуди.*