

NATURALNY ENERGETYK

DOŁADUJ SIĘ PRZED MATURĄ



mgr Joanna
Kamińska

NAPOJE ENERGETYZUJĄCE



- Produkty dietetyczne specjalnego przeznaczenia żywieniowego, zaliczane do grupy napojów funkcjonalnych, rejestrowane jako produkt przeznaczony dla osób o wzmożonym wysiłku fizycznym i napięciu psychicznym



- Po energy drinki najczęściej sięgają osoby podejmujące się intensywnych treningów, zawodowi kierowcy, a także uczniowie i studenci w okresach natłoku nauki

SKŁAD ENERGETYKÓW

- Właściwościom pobudzającym, bez względu na markę napoi energetycznych, podporządkowany jest określony skład:
 - Kofeina – chwilowy efekt pobudzający, dodatkowo przyczynia się do przyspieszenia procesów przemiany materii i czynności serca oraz działa moczopędnie



SKŁAD ENERGETYKÓW

- Właściwościom pobudzającym, bez względu na markę napoi energetycznych, podporządkowany jest określony skład:
 - Guarana - stymulowanie układu nerwowego (poprawa zdolności poznawczych – pamięci, uwagi, koncentracji)
 - Tauryna - związek ten wpływa na pracę serca, pobudza mięśnie do pracy, a także bierze udział w procesach metabolicznych



SKŁAD ENERGETYKÓW

- Właściwościom pobudzającym, bez względu na markę napoi energetycznych, podporządkowany jest określony skład:
 - Witaminy z grupy B – poprawiają koncentrację oraz wzmacniają układ nerwowy, jednak nadmierne ilości – problemy skórne, uszkodzenie wątroby



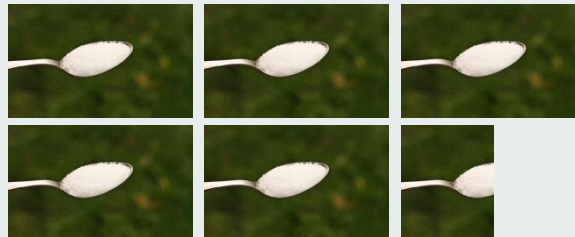
- Inozytol - bierze udział w przemianie tłuszczów i cholesterolu (przyczyniając się do obniżenia poziomu tzw. „złego” cholesterolu we krwi), ma pozytywny wpływ na ogólną sprawność intelektualną



SKŁAD ENERGETYKÓW

- Właściwościom pobudzającym, bez względu na markę napoi energetycznych, podporządkowany jest określony skład:

- Cukry - krótkotrwały, korzystny wpływ na aktywność mózgu



- Słodziki, sztuczne barwniki i aromaty - podrażniają żołądek, powodują mdłości, a spożywane regularnie prowadzą do rozwoju niektórych chorób, takich jak wrzody żołądka, podrażnienie jelit czy niestrawność



SKUTKI UBOCZNE

- Nadmierne spożycie cukrów:
 - Choroby metaboliczne → problemy z gospodarką cukrową i nadmierne gromadzenie tkanki tłuszczowej
 - Nadwaga, otyłość
 - Próchnica zębów



CUKRZYCA!



SKUTKI UBOCZNE

■ Kofeina

- Negatywny efekt na psychikę młodzieży
- Pogorszenie jakości snu i regeneracji → osłabienie, przemęczenie, zaburzenia zachowania (agresja), nadpobudliwość psychoruchowa (zaburza koncentrację i uwagę)
- Odwodnienie



SKUTKI UBOCZNE

- Energetyki zwiększają ryzyko zawału serca zarówno u osób w starszym wieku, jak też u ludzi młodszych – kołatanie serca, nudności



- Napoje energetyzujące mogą wzmacniać poziom stresu i powodować stany lękowe, depresję



SKUTKI UBOCZNE

- Uzależnienie – objawy odstawienia: złe samopoczucie, bóle i zawroty głowy, wzmożona senność, rozdrażnienie



- Ryzyko dla zdrowia mogą stanowić nie tylko same składniki napojów energetycznych, ale także proporcje w jakich zostały zastosowane

- Nadmiar szkodzi, zwłaszcza nadmiar "energetyków". Lepiej zastąpić cukier i syntetyczną kofeinę - wodą, świeżym sokiem z owoców lub spacerem - o wiele bardziej naturalnymi i trwalszymi źródłami energii
- Warto zadbać o właściwe paliwo dla naszego mózgu na stałe



DIETA DLA MÓZGU

1. Woda

- Potrzebna do wszystkich reakcji zachodzących w organizmie
- Nawet niewielkie odwodnienie (1-2%) może zaburzać zdolności poznawcze, wzmacniać zmęczenie i zaburzać koncentrację
- Pić wodę regularnie, a nie tylko wtedy kiedy odczuwamy pragnienie
- Jaką wodę wybrać?

Woda źródlana	Woda mineralna		
	nisko	średnio	wysoko
<50mg/L	50-500mg/L	500-1500mg/L	>1500mg/L

DIETA DLA MÓZGU

2. Białka



DIETA DLA MÓZGU

3. Cukry złożone

- Przez długi czas dostarczają glukozę, która jest „paliwem” dla mózgu



DIETA DLA MÓZGU

4. Kwasy tłuszczowe omega-3

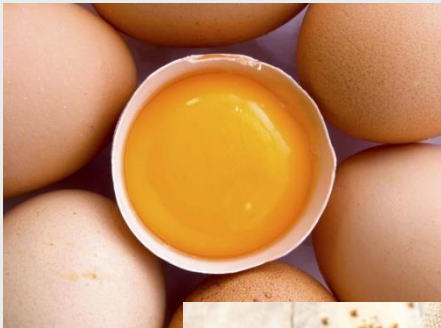
- Pozytywny wpływ na nastrój
- Usprawnienie procesów poznawczych



DIETA DLA MÓZGU

5. Lecytyna

- Źródło choliny (witamina B₄) potrzebnej do syntezy acetylocholin – przekaźnika impulsów nerwowych, który decyduje o prawidłowym przebiegu procesów uczenia się i koncentracji
- Zwiększa odporność na stres



DIETA DLA MÓZGU

5. Inne witaminy z grupy B

- Dla poprawy pamięci potrzebne są także witaminy B₆ i B₁₂, które odpowiadają za komunikację pomiędzy komórkami w mózgu



DIETA DLA MÓZGU

6. Warzywa i owoce (świeże oraz suszone)

- Wolne rodniki przyspieszają „starzenie” się komórek nerwowych
- Przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki, a tym samym ograniczają spadek aktywności komórek nerwowych i chronią mózg



DIETA DLA MÓZGU

7. Orzechy włoskie

- Szereg związków o działaniu neuroprotekcijnym → witamina E, kwas foliowy, polifenole, kwasy tłuszczowe omega-3 → usprawnienie wnioskowania i rozumowania, poprawa nastroju



DIETA DLA MÓZGU

8. Składniki mineralne

▪ Cynk



▪ Magnez i wapń



DIETA DLA MÓZGU

8. Składniki mineralne

▪ Potas



▪ Selen



DIETA DLA MÓZGU

9. Żeń-szeń

- Odczuwanie większej ilości energii
- Poprawa koncentracji
- Usprawnienie procesu zapamiętywania
- Zwiększenie odporności na stres
- Skrócenie czasu reakcji



DIETA DLA MÓZGU

10. Guarana → naturalna kofeina

- Znosi zmęczenie fizyczne i psychiczne
- Zwiększa zdolność koncentracji
- Przyspiesza zapamiętywanie



DIETA DLA MÓZGU

11. Flawonoidy

- Poprawiają uwagę, pamięć oraz szybkość reakcji
- Wzmacniają funkcje poznawcze



DIETA DLA MÓZGU

12. Przyprawy

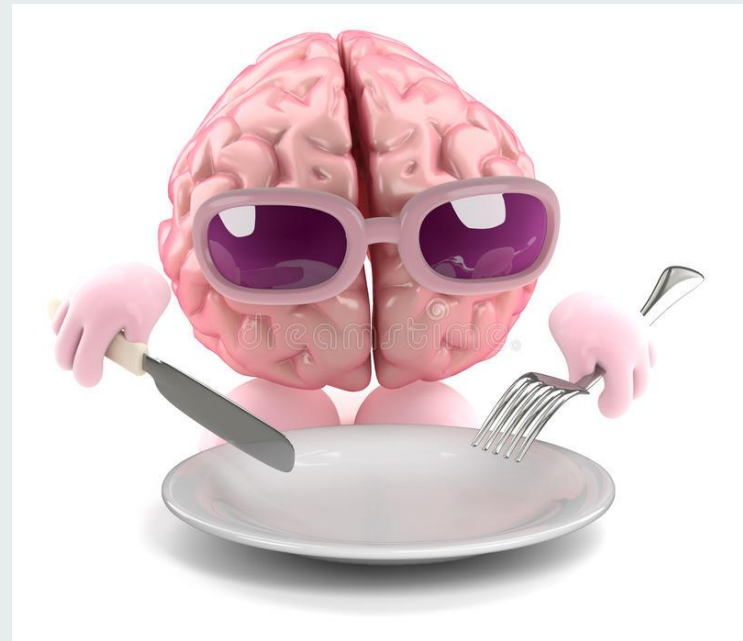
- Szałwia → przeciwdziała rozkładowi acetylocholino
- Kurkuma → chroni tkankę nerwową
- Imbir, tymianek, kardamon → silne przeciwutleniacze



DIETA DLA MÓZGU

13. Umiar

- Umiarkowane ograniczenie kilokalorii i dostosowanie do indywidualnych potrzeb może poprawiać funkcje mózgu → poprawa zdolności poznawczych



DIETA DLA MÓZGU

14. Ruch

- Aktywność fizyczna wspomaga proces uczenia się, zapamiętywania i koncentrację
- Zalecana dzienna dawka ruchu to dwie godziny na świeżym powietrzu, jednakże już półgodzinny spacer jest w stanie znacząco zmienić funkcjonowanie mózgu!



DIETA DLA MÓZGU

15. Świeże powietrze

- Zwiększając ilość tlenu dostarczanego do organizmu, poprawiamy pamięć, a powiązania neuronowe są prawidłowo rozwijane i wzmacniane
- Na świeżym powietrzu stymulujemy płaty czołowe związane z kreatywnym myśleniem
- Spacer jest doskonałym „wyciszaczem”, pozwala zredukować zmęczenie, wrócić do stanu rozluźnienia i koncentracji, których potrzebujemy w procesie uczenia się
- Tlen wpływa na dobry sen



KOKTAJLE

- czarna porzeczka, jagody, otręby, nasiona chia, jogurt naturalny



- truskawki, banan, siemie Iniane, mleko sojowe



KOKTAJLE

- banan, migdały, kakao, mleko migdałowe



- maliny, kiwi, mango, nasiona chia, (ostudzona zielona herbata)



KOKTAJLE

- pomarańcza, cytryna, natka pietruszki, woda źródlana



- szpinak, jabłko, banan, kiwi, sok z cytryny



PASTY KANAPKOWE

- pomidor, bazylia, orzechy włoskie, olej lniany, twaróg, koper, przyprawy



- jajka, awokado, sok z cytryny, czosnek, olej rzepakowy tłoczony na zimno, przyprawy



PASTY KANAPKOWE

- łosoś/makrela, jajko, cebula, sok z cytryny, musztarda, natka pietruszki, przyprawy



- soczewica, nasiona słonecznika, suszone pomidory, czosnek, oliwa z oliwek, sok z cytryny, przyprawy



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

