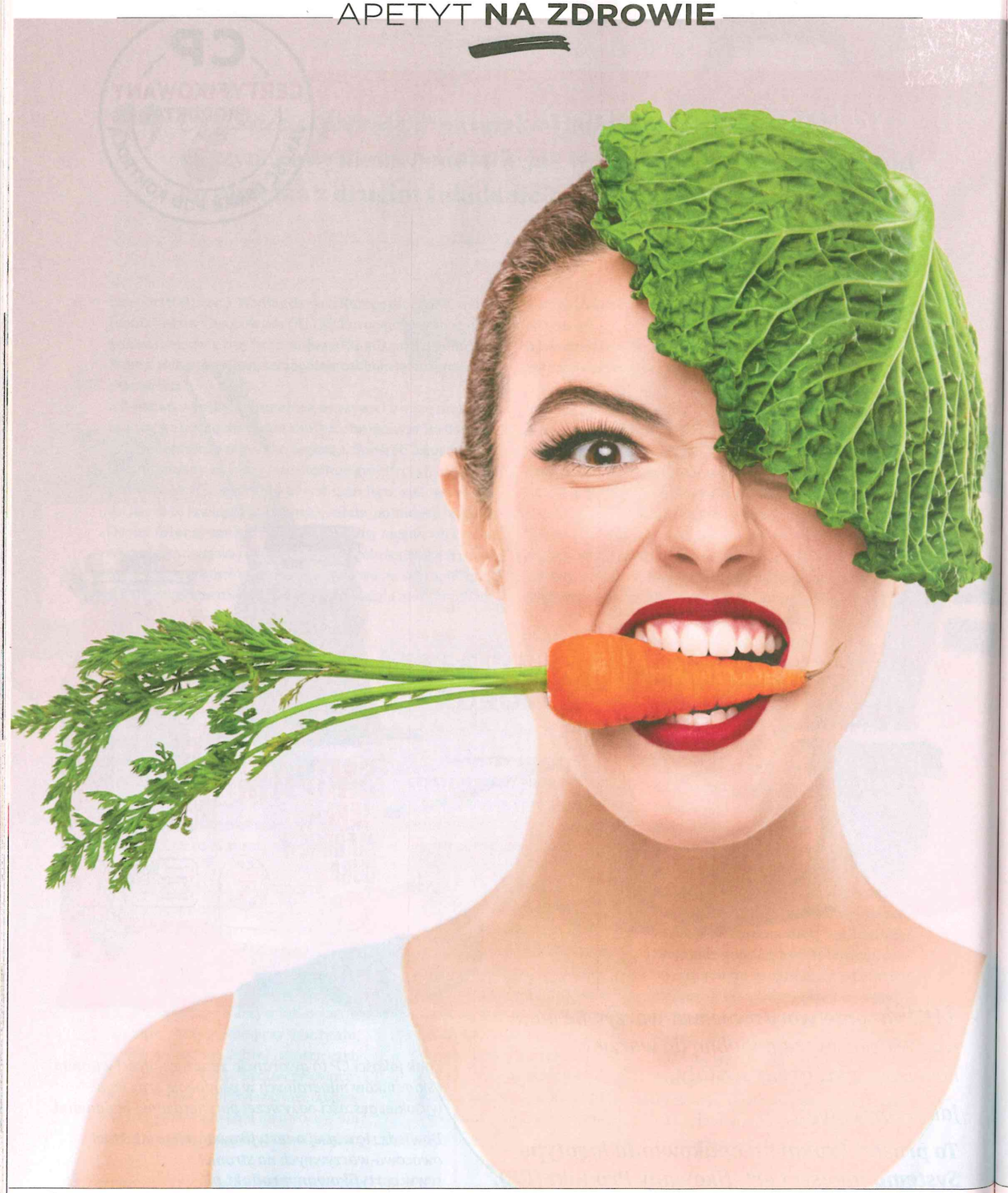

Ile energii potrzebujemy zjeść *w pracy*

Jednym z czynników, które stoją za naszymi sukcesami zawodowymi, udanymi relacjami i dobrym nastrojem, jest sposób odżywiania. Pod warunkiem jednak, że jemy to, co podnosi sprawność intelektualną i dba o pamięć, czyli dostarcza mózgowi odpowiednie składniki odżywcze. Co lubi nasz mózg?

tekst

KATARZYNA TATARKIEWICZ

konsultacja

ALEKSANDRA RODZIEWICZ, DIETETYK, BIOTECHNOLOG

Badania przeprowadzone przez Health Enhancement Research Organization (HERO) w Brigham Young University udowodniły, że największą wydajność w pracy osiągały osoby jedzące regularnie zdrowe posiłki. Była ona wyższa aż o 25 proc. od uzyskiwanej przez pozostałych pracowników. Codziennie spędzamy w biurze znaczną część doby,+ pracując intelektualnie. Nierzadko na koniec dnia czujemy się zmęczeni umysłowo i emocjonalnie. Chce nam się spać.

Aby uniknąć tych nieprzyjemnych objawów, wystarczy dobrze rozplanować jadłospis i nie zapominać o regularnym jedzeniu.

ILE ENERGII POTRZEBUJE ORGANIZM

ZAPOTRZEBOWANIE ORGANIZMU NA ENERGIĘ W CIĄGU DNIA zależy od wielu czynników. Należą do nich płeć, wiek, stan zdrowia, budowa ciała, waga, środowisko zewnętrzne, rekreacyjna aktywność fizyczna oraz rodzaj wykonywanej pracy. Jest ono szacowane zazwyczaj na podstawie płci i wieku.

FOT. ERIKREIS/ISTOCK

W przypadku pracy umysłowej przyjmuje się, że średnie zapotrzebowanie energetyczne wynosi 2500-3000 kcal dziennie. Dorosły mężczyzna, zachowujący jednocześnie umiarkowaną aktywność fizyczną, potrzebuje 3000 kcal, zaś kobieta 2600 kcal. Należy jednak do tych wyliczeń podchodzić indywidualnie i uzależnić je nie tylko od prowadzonego stylu życia, ale również od kondycji zdrowotnej organizmu.

Niezbędnym uzupełnieniem odpowiednio skomponowanych, jedzonych regularnie posiłków jest ruch na świeżym powietrzu. W ten sposób krew wzbogaca się w tlen, który z kolei jest nieodzowny dla poprawnego działania mózgu. Na stopień jego dotlenienia wpływa również sen. Zdrowy, nieprzerwany prowadzi do odprężenia i odpoczynku, a brak – wyniszcza (72 godziny bez snu robią to bezpowrotnie). Mózg lubi również naukę, czytanie i wszelkie ćwiczenia pamięciowe. Powstają wtedy nowe połączenia nerwowe, przedłużające jego sprawność.

DIETETYK RADZI

Dlaczego dieta jest szczególnie ważna dla naszego mózgu?

Aleksandra Rodziewicz: Składniki odżywcze, znajdujące się w żywności, mają bezpośredni wpływ na produkcję enzymów, hormonów i neuroprzekaźników. One z kolei regulują wszystkie funkcje organizmu. Mają też wpływ na nasze samopoczucie, nastroje, zachowanie. Oddziałują na stan gotowości do działania, poziom czujności oraz procesy poznawcze, czyli to one decydują po prostu, czy nam się chce, czy nie.

Jakie zachowania żywieniowe mają negatywny wpływ na umysłową efektywność?

– Do tej grupy należy zaliczyć przede wszystkim jedzenie późnych śniadań. Następnie nieregularne spożywanie posiłków, bardzo często ze zbyt długimi przerwami pomiędzy nimi. I oczywiście znaczna ilość w diecie wysoko przetworzonych produktów, czyli częste jedzenie tzw. fast foodów i picie słodkich napojów. Jednym z efektów ubocznych takiego żywienia jest uczucie senności i zmniejszona wydajność myślenia oraz procesu uczenia się.

Ludzki mózg **zużywa aż 20-25 proc. całej energii dostarczonej organizmowi. Nie potrafi magazynować substancji odżywczych, dlatego musimy codziennie dbać o jego dobre funkcjonowanie**

Co w takim razie wspiera pracę mózgu?

– Oprócz zdrowej diety, w skład której powinny wchodzić między innymi określone ilości warzyw i owoców, powinniśmy zadbać o picie w trakcie pracy odpowiednich ilości wody. Ta reguła nie dotyczy tylko upałów. Mało kto zdaje sobie sprawę z faktu, że odwodnienie organizmu na poziomie 2 proc. obniża naszą efektywność aż o 20 proc. Nasz mózg działa głównie dzięki glukozie. Jej poziom jest szczególnie ważny w okresie wzmożonej pracy umysłowej. Dlatego trzeba jej regularnie dostarczać, pamiętając jednak, że cukier zawarty w słodyczach wesprze koncentrację na bardzo krótki moment, by ustąpić miejsca osłabieniu i dekoncentracji. Nie jest to więc dobry sposób na zwiększenie wydajności pracy mózgu.

Jeśli nie słodycze, to czym je zastąpić?

– Dobrą alternatywą mogą być suszone owoce. Mają słodki smak, a przy tym zawierają więcej wartości odżywczych. Jednak są jednocześnie skoncentrowanym źródłem cukrów prostych, więc nie pomogą utrzymać stałego poziomu glukozy we krwi. Raczej spowodują jego szybki wzrost, a następnie spadek. Jeśli suszone owoce, które zalicza się do grupy tzw. super food, połączymy np. z orzechami, to przekąska będzie bardziej wartościowa i spowolnimy trochę skok cukru we krwi.

Czym jest super food i jaki wpływ ma na ludzki organizm?

– Super food to wszystkie produkty, w tym owoce i warzywa, zawierające duże ilości witamin i składników odżywczych. Spożywając je w codziennej diecie w odpowiednich ilościach, nie musimy sięgać po suplementy diety czy leki. Nie od dziś wiadomo, że najlepiej przyswajane przez organizm są składniki naturalne. Zaliczamy do nich między innymi czarną fasolę, zmniejszającą ryzyko zachorowania na raka, czy awokado, wspierające prawidłowy rozwój płodu. Poza tym warto wspomnieć o aloesie, komosie ryżowej czy żeń-szeniu. W przypadku suszonych owoców do grupy super food należą na przykład żurawina czy owoce goji. Jednak już rodzynki niekoniecznie.

Jaka jest więc najprostsza recepta na wydajną pracę mózgu?

– Przede wszystkim odpowiednio zbilansowane posiłki w ciągu całego dnia. Warto samodzielnie je przygotować, aby zapewnić sobie w pracy odpowiednią dawkę cennych składników odżywczych. W ten sposób nie tylko zapracujemy na nasz wygląd i samopoczucie. Zapewnimy też sobie wysoką jakość pracy i brak zmęczenia przez cały dzień. N

FOT. MIKA SZYMKOWIAK

Mózg w rytmie dnia

◆ W związku z tym, że mózg składa się **w 70 proc. z wody,** należy mu dostarczyć odpowiednie jej ilości. Szczególnie po nocy, gdy przez kilka godzin snu nie nawilżaliśmy organizmu. Tuż po przebudzeniu warto wypić szklankę wody. W ten sposób pobudzimy do pracy metabolizm, który przyczyni się do lepszego i szybszego trawienia pokarmu, dostarczając składniki odżywcze do mózgu.

◆ Nasze babcie i mamy mawiały, że **śniadanie jest najważniejszym posiłkiem** dnia. Z perspektywy mózgu tak właśnie jest. Jednak, aby mógł w pełni z niego korzystać, powinniśmy uwzględnić w nim białko w postaci jajek, twarogu, łososia czy wędliny w parze z węglowodanami złożonymi, czyli pełnoziarnistym pieczywem, płatkami zbożowymi, owsianką czy kaszą jaglaną. Po takim posiłku dłużej czujemy się nasyceni, gdyż uwalnia on powoli energię do organizmu. Komponując śniadanie, warto włączyć do niego też węglowodany proste, takie jak miód, owoce świeże i suszone. Stanowią one natychmiastowy zastrzyk energii, pomocny przy budzeniu. Posiłek warto uzupełnić o zdrowe tłuszcze, czyli orzechy, ziarna, masło orzechowe, masło, oliwę z oliwek oraz awokado.

◆ Około godziny 11 przychodzi czas na **drugi posiłek.** Zjedzone wówczas produkty powinny wzmacniać naszą koncentrację i utrzymać wydajność mózgu na wysokim poziomie. Wypijmy więc filiżankę zielonej herbaty i zjedzmy jako przegryzkę garść orzechów. Unikajmy słodyczy, które działają szybko, ale krótkotrwale.

◆ Pora obiadowa wypada ok. godziny 13-14. **Mózg działa na wysokich obrotach** już od kilku godzin, więc trzeba dostarczyć mu glukozę oraz pierwiastki wspomagające koncentrację. Co wybrać? Zamiast białego makaronu, który powoduje znużenie, obniżając efektywność intelektualną, sięgnijmy po kawałek łososia z brązowym ryżem lub porcję mięsa/drobiu z kaszą. Te produkty zapewniają nie węglowodany i białko, ale także cynk, żelazo i magnez, czyli pierwiastki pobudzające mózg do pracy. Uzupełnijmy posiłek warzywami, również w postaci kiszonek; witamina C wzmocni organizm w walce ze stresem.

◆ Zazwyczaj godzinę po obiedzie przychodzi **pora kryzysu.** Organizm dużą część energii generuje do strawienia zjedzonego posiłku. Mózg ma coraz mniej ochoty na myślenie. Możemy go pobudzić wypiciem filiżanki kawy lub zielonej herbaty. Kawę dobrze jest jednak wypić nie później niż o godzinie 15, żeby uniknąć problemów ze snem i nie wcześniej niż godzinę po posiłku, żeby nie utrudnić wchłaniania żelaza, które chroni nas przed zmęczeniem. Pamiętajmy, mała czarna nie odwadnia organizmu, ale nawadnia gorzej niż woda, dlatego warto wypić do niej szklankę wody. Mózg nie lubi odwodnienia, od razu się męczy i ma trudności z koncentracją.

◆ Wczesnym popołudniem, ok. godz. 16, warto sięgnąć po zdrowe i gotowe przekąski, bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe i witaminy z grupy B. Czyli po orzechy poprawiające pamięć, sałatki składające się np. z tuńczyka, jarmużu i jajka czy awokado. Pobudzą zmęczony mózg do pracy i pomogą pokonać stres

◆ **Po dniu pełnym pracy** przychodzi czas na kolację, która pomoże zasnąć i nie przepełni żołądka. Przejedzenie powoduje problem z wejściem w głęboką fazę snu, podczas której cały organizm się regeneruje. Dietetycy polecają na ostatni posiłek morską rybę z warzywami. Taki zestaw dostarcza kwasów omega-3, które są budulcem połączeń nerwowych w mózgu.

◆ Przez cały dzień powinniśmy dbać o **dobre nawilżenie organizmu** – 2 litry płynów dziennie to niezbędne minimum. Wspomaga to reakcje biochemiczne zachodzące w mózgu.

Aleksandra Rodziewicz, dietetyk, biotechnolog, doktorantka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Specjalizuje się w dietoterapii chorób tarczycy i insulinooporności. W swojej pracy naukowej bada wpływ diety bezglutenowej w chorobie Hashimoto