

# JÍDLEM K DOBRÉ PAMĚTI

Nicole Mrzenová

Snímky Jaroslav Jiříčka, Shutterstock a archiv Jakuba Poka (autor Petr Kozlík), Marka Sýkora a Michaely Karsten

Když si nejsme schopni nic zapamatovat, na nic se soustředit, nic vymyslet, můžeme propadnout pocitu, že hloupneme. Někdo dokonce začne uvažovat o počínajícím Alzheimerovi. Na fungování našeho mozku má ale vliv mnoho faktorů a příčinou jeho snížené výkonnosti klidně může být to, co jíme!

Nelze předpokládat, že nějaká potravinová změna zvýší naši inteligenci, ovšem vliv toho, co konzumujeme, na naše myšlení, postřeh a koncentraci prokázáný je. Podle závěru studie realizované na australské Macquarie University, jenž byl letos publikován v prestižním vědeckém časopise Royal Society Open Science, zhoršuje nezdravé stravování paměť a omezuje další mozkové funkce.

Už jen pouhý týden na tzv. západní stravě, jak vědci nazvali fastfoodové jídlo a obecně pokrmy s vysokým obsahem škodlivého tuku a přidaného cukru, vede zdravé a štíhlé mladé lidi k přejídání. Jejich schopnost rozpoznat, že jsou už nasycení, se výrazně zhoršuje.

## Škodí stejně jako cigarety?

Odborníci testovali 110 studentů, kteří obvykle jedí zdravě. Část z nich se týden stravovala v rychlých

občerstveních, ládovala se hamburgery a waflemi, zbytek na svých zvycích nic neměnil. Poté vědci testovali jejich paměť a touhu po sladkých snídaňových cereáliích. Ti, co jedli nezdravě, měli horší paměť a větší chuť jíst, ačkoli už byli sytí. To podle výzkumníků naznačuje, že tučné a sladké jídlo poškozuje část mozku zvanou hipokampus, která má blokovat nebo alespoň oslabovat příjemné vzpomínky na jídlo.

„Jde o jednu z prvních podobných studií u člověka, u zvířat byl vliv nezdravého jídla na mozek prokázán už dříve. Pochopit dopady současných stravovacích návyků na mozek je zásadní,“ reagovala v britském deníku Guardian na výsledky studie Rachel Batterhamová z University College London, jež se zaměřuje na obezitu

**Pokračování na str. 14 »**

**Vědci prokázali, že strava bohatá na tuky a cukry zhoršuje paměť!**

**Pestrý a střídmy jídelníček je ta správná cesta.**

## ANKETA

# Jak to vidí trenéři paměti?

Zeptali jsme se lidí, kteří se mohou pochlubit fenomenální pamětí a na kurzech a školeních předávají zájemcům své zkušenosti:

1. Věnujete pozornost tomu, co jíte, aby vám to „dobře myslelo“?
2. Které potraviny pro vylepšení paměti a soustředění radíte?
3. Jaký jednoduchý trik na posílení paměti byste doporučil/a?



**JAKUB POK**

- zakladatel Školy paměti ([www.skolapameti.cz](http://www.skolapameti.cz))
- autor knihy *Jak se naučit 100 slovíček za hodinu*
- autor internetových stránek [www.trenujpamet.cz](http://www.trenujpamet.cz), kde si zdarma můžete vyzkoušet paměťové techniky
- za 10 minut zvládne zapamatovat si až 35 telefonních čísel

1. Určitě. Nejen tomu, co jím, ale hlavně kdy a jak. Především si dávám pozor před kurzem nebo firemním školením, kdy je důležité, abych se kvalitně vyspal a byl schopný druhý den osm hodin prezentovat před lidmi. Snažím se hlavně nejíst nic těžkého a poslední jídlo si nedávám pozdě večer. V průběhu kurzu pak účastníkům doporučuji dát si k obědu něco menšího jako například salát a vyhnout se vepřovému s knedlíkem a pivem – to je opravdu zabiják koncentrace. (smích)

2. I pro vědce je poměrně komplikované dokázat, které potraviny mají na paměť dobrý vliv. Zmiňuje se často ginkgo biloba nebo třeba ořechy či borůvky. Těžko ale doporučovat konkrétní potraviny. Ukazuje se, že mozkou neprospívá přemíra sacharidů a pečiva, a dá se říct, že potraviny doporučené pro zachování tělesného zdraví jsou prospěšné i pro naši paměť. Zdravou stravu je ještě ideální doplnit fyzickou aktivitou, aby měl mozek dostatečný přísun kyslíku. Pohyb se často do souvislosti s pamětí nedává, ale je to možná ještě důležitější aspekt než samotná strava. Podtrhávám tedy rčení „Ve zdravém těle zdravý duch“.

3. Mozek je tak trochu jako sval – když ho nepoužíváme, zakrní. Doporučil bych občas odložit mobily, tablety a další vymoženosti a spolehnout se na vlastní paměť. Jsem propagátorem technik, díky kterým se dá do paměti uložit naprosto cokoli. Od nákupního seznamu přes čísla, slovíčka, jména – až například po maturitní nebo státnicové otázky.

Můžete začít třeba tím, že si místo nákupního seznamu uděláte z jednotlivých položek nákupu krátký příběh. Řekněme, že máte v plánu nakoupit chléb, jablka, vejčeka, mléko a mouku. Postupujete tak, že propojujete jednotlivé položky seznamu mezi sebou pomocí barvitého příběhu: čím více fantazie, absurdity a emocí, tím lépe. Můžete si představit například následující příběh: Držíte v ruce čerstvě upečený, voňavý chléb, který vám vyklouzne z rukou, spadne na zem a roztrhne se na spoustu červených jablek, která lákají k nakousnutí. V momentě, kdy se do jednoho chcete zakousnout, se ale změní ve vejčeko, jehož skořápka vám zůstává mezi zuby a žlutek teče po bradě. Jdete do lednice pro mléko, abyste se zbavili skořápek. Napijete se, ale místo mléka se na vás z krabice sype mouka a zasněží vás od hlavy až k patě. Ideální je představovat si v příběhu sami sebe. Tím, že budete jeho součástí, si můžete i vše lépe prožít, zapojit své vlastní smysly, zkušenosti a představy.



**MUDR. MICHAELA KARSTEN**

- autorka, lektorka a speaker vzdělávacího projektu *Brillant Brain* ([www.brillantbrain.com](http://www.brillantbrain.com))
- autorka knihy *Úspěšná paměť*
- trojnásobná mistryně světa v paměťových schopnostech, dokáže si zapamatovat za půl hodiny 1620 binárních čísel a za 99 sekund pořadí 52 kanastových karet

1. Ano. Strava je jeden z hlavních pilířů „paláce skvělé paměti“ a kvalitních myšlenkových procesů. Je to energie

pro veškeré buňky v těle, tedy i ty nervové. Kdo dbá na správnou výživu, má větší pravděpodobnost, že se bude až do vysokého věku radovat z kvalitní paměti a schopnosti velmi dobře se soustředit na vykonávací činnost. Strava má vliv i na naše emocionální rozpoložení. Některé látky dokážou navodit pozitivní náladu, pocit vyrovnanosti, a tím více otvírají naši mysl, která je tak lépe připravena učit se a pozitivně komunikovat.

2. Každý člověk je jedinečná osobnost, která může na různé potraviny reagovat odlišně. Z tohoto důvodu je při stavbě jídelníčku třeba individuální přístup. Vyzkoušela jsem různé kuchyně, ale nejlepšího efektu na myšlenkové procesy, paměť a koncentraci jsem dosáhla středomořskou stravou. Je čerstvá a pestrá, s dostatečným přísunem vitamínů (pro myšlenkové procesy a paměť jsou to především vitaminy B a C). Doporučuji každou neděli si připravit jídelní plán na celý týden. Dosáhnete tak kontroly nad pestrostí stravy, šetříte čas a peníze. V průběhu dne rozložte příjem stravy do více porcí. Zajistíte tak konstantní hladinu cukru v krvi a tím vyrovnaný přísun energie do mozku. Ve stravě upřednostňujte rostlinné proteiny – čočku, fazole, hrách, rýži, sóju. Omezte cukry, eventuálně zkuste sladit například datlovým nebo javorovým sirupem (třeba u přípravy snídaně s jemně namletými ovesnými vločkami a borůvkami, malinami či jahodami a oříšky). Dvakrát až třikrát týdně by měla být v jídelníčku ryba (zdroj mastných kyselin omega-3 – například divoký losos, makrela). Maso doporučuji jednou, dvakrát týdně. Jako sportovec (sport je další základní sloupec dobré paměti), který si chce také udržet svoji váhu, upřednostňuji krůtí a kuřecí. Sportovci by měli myslet i na dostatečný přísun hořčičku (mandle, ořechy, datle, losos, banány). Moje nejoblíbenější jídlo, velice výživově hodnotné a skvělé pro mozek, je avokádo s krevetami a pomeřančem.

3. Asi ten nejjednodušší, ale zároveň nejnáročnější: naučte se znovu odpočívat. Unavené tělo a mysl si nic nepamatují a nedokážou se soustředit. To vede ke frustraci a špatné náladě, která pak opět negativně ovlivňuje myšlení. Dbejte na spánkovou hygienu a regeneraci. I svaly, které trénujete pro lepší výkon, se nejdříve napínají, ale pak musejí také relaxovat.



**MAREK SÝKORA**

- zakladatel Paměťové školy, s.r.o. ([www.pametovaskola.cz](http://www.pametovaskola.cz))
- autor knihy *Lepší paměť snadno a rychle*
- držitel českého rekordu v disciplíně zamíchaného balíčku hracích karet: dokáže si ho zapamatovat za 63 sekund

1. Určitě ano. Nechci říkat, že „jste to, co jíte“, protože to lidé zprofanovali, ale pro mozek to prostě platí. Pokud často chodíte jako tělo bez duše a nedokážete se na nic soustředit či motivovat, je to obvykle kvůli špatnému jídlu.

2. Mozek pro svůj rozvoj asi nejvíce potřebuje zdravé tuky. Semínka, oříšky, ryby. Na svých školeních vždy říkám: „Vytvořte si zvyk, že pondělí je váš avokádový den!“ Pravidelné zařazování zdravých tuků je důležité hlavně s přibývajícím věkem.

3. Používejte mozek, a on bude fungovat! Co používáte, o to nepřijdete. To platí pro svaly, cizí jazyky i paměťové schopnosti. Čím častěji budete mozek namáhat něčím novým, tím lépe bude pracovat. Udržujte svůj mozek ve střehu nejen tradiční křížovkou nebo sudoku, ale dostaňte jej mimo komfortní zónu – klidně jen tím, že si týden budete čistit zuby druhou rukou. Dnes si to schválně zkuste.

## PŘEHLED

## 10 NEJ potravin pro mozek



◀ avokádo



◀ olivový olej



◀ ořechy



◀ semínka



◀ vejce



◀ borůvky



◀ banány



◀ mořské ryby



◀ brokolice



◀ pomeranče

Ořechy a semínka jsou skvělou potravou pro mozek. Výživová poradkyně Nicole Lukášková je ještě aktivuje máčením ve vodě, aby byly lépe stravitelné a získalo se z nich více živin



### » Pokračování ze str. 10

a cukrovku. „Přesné mechanismy, jak jídlo na mozek působí, stále neznáme a je třeba dalšího výzkumu,“ dodala.

Jeden z autorů studie, profesor psychologie z univerzity Macquarie Richard Stevenson, věří, že vlády budou muset v blízké budoucnosti průmyslově zpracovávané jídlo kvůli vlivu na fungování mozku regulovat, podobně jako konzumaci tabáku. „Fakt, že bylo prokázáno, že zpracované potraviny mohou vést k jemným kognitivním poruchám, které ovlivňují chuť k jídlu a slouží k podpoře přejídání u jinak zdravých mladých lidí, je velmi znepokojující,“ řekl s tím, že dlouhodobé setrvávání na této stravě vede k přejídání a přejídání následně k obezitě a cukrovce. Obě tyto nemoci souvisí se sníženým výkonem mozku a vyšším rizikem vzniku demence.

### Nezapomínejme na pití

Celostní výživovou poradkyni Nicole Lukáškovou výsledky výzkumu

nepřekvapují. „Vysoce zpracovaná strava bohatá na cukry a nekvalitní tuky výrazně snižuje kvalitu našeho života včetně zhoršování paměti,“ je přesvědčena. „Neposkytují mozků a tělu potřebnou výživu, podporuje v něm chronický zánět, zhoršuje trávení a vytváří v organismu nerovnováhu na mnoha úrovních. Zhoršuje koncentraci, způsobuje zapomnětlivost, roztěkanost. Navíc podporuje depresi a úzkosti,“ zdůrazňuje.

Cestou k dobře fungující mysli je tedy zdravá strava. Nemusíme ani hlstat informace o zázračných účincích jednotlivých potravin a pochutin na náš mozek a krkolomně sestavovat svůj jídelníček, aby všechny obsahoval. Jak říká Nicole Lukášková, základem je střídavá a pestrá strava bohatá na minerály (zejména hořčík, zinek, selen) a vitaminy (hlavně skupiny B, dále C, D a E) v přirozené podobě.

„To vše můžeme získat ze správně upravených základních sezonních potravin,“ ukazuje jednoduchou cestu, jak toho docílit. Znamená to omezit cukr, bílou mouku a poloto-



**„Vlády budou muset průmyslově zpracovávané jídlo kvůli vlivu na fungování mozku regulovat.“**

**Richard Stevenson, profesor psychologie na univerzitě Macquarie**

vary a jíst zeleninu (ideální je napařená, kvašená nebo ve formě čerstvé zeleninové šťávy), ovoce (vcelku), kvalitní zdroje bílkovin (maso, vejce, luštěniny) a celé obiloviny (ideálně prokvašené, zbavené tzv. antinutričních látek a jednoduše stravitelné) jako skvělý zdroj složených sacharidů a vitamínů skupiny B nezbytných pro činnost nervové soustavy.

„Pro správný výkon mozku jsou důležité mastné kyseliny omega-3 a 6, které potřebujeme dodávat stravou. Protizánětlivé omega-3 kyseliny jsou obsažené například v tučných rybách či lněném semínku,“ podotýká s tím, že další výživou pro mozek jsou nejrůznější semínka a ořechy. Také se vyplatí zařadit do jídelníčku protizánětlivé potraviny, jako jsou kurkuma (v kombinaci s černým pepřem zlepšuje paměť) a zázvor.

Neměli bychom opomíjet ani správný pitný režim. Nedostatečný přísun tekutin (ideálně vody) vede k únavě a potížím se soustředěním i krátkodobou pamětí. Voda s čerst-



Hipokampus hraje významnou roli při krátkodobém uchování informací. Výzkumy naznačují, že tučné a sladké jídlo právě tuto část mozku poškozuje

vou citronovou šťávou je pak rychlou vzpruhou pro tělo i mozek.

### Co to jsou chytré drogy?

Rada z nás, když má pocit, že nám to nemyslí a že náš mozek potřebuje rychlou vzpruhu, sáhne po kávě, čokoládě nebo jiném stimulantu. „Vyhýbala bych se jim, protože ony sice krátkodobě mozek vybudí, ale pak se naše koncentrace propadne dolů,“ varuje odbornice na výživu a doporučuje pro podporu paměti a soustředění používat raději tzv. adaptogeny. Jedná se o přirozené superbyliny, které účinně zvyšují odolnost proti stresu a stimulují mentální i fyzickou výkonnost.

„V současné psychicky náročné době doporučuji klientům například schizandru. Má mnohem účinnější stimulační účinky než kofein, posiluje koncentraci, navíc odbourává stres oslabující naši imunitu. Dále je vhodná bylina brahmi, která zlepšuje paměť, snižuje úzkosti a depresi, ašvaganda, jež má vedle mentální stimulace antivirové, antibakteriální a protizánětlivé účinn- »

### VÝZKUM

## Něco je lepší zapomenout

Každé zapomínání není špatné. Pokud se udržuje v rozumné míře, je naopak prospěšné. Podle vědců z univerzity v Torontu je mozek nastaven tak, aby dokázal rozřídit vzpomínky nezbytné pro optimalizaci našeho rozhodování od těch ostatních. Ty potom zapomínáme. Blake Richards, autor studie, zaměřené na zapomínání, vysvětluje: „Nepodstatné detaily z minulosti je lepší zapomenout. Díky tomu se můžeme zaměřit na důležité věci, které nám pomohou s rozhodováním v reálném životě.“

# NOVÝ ROMÁN RADKY TŘEŠTÍKOVÉ



NEBUDE TO LEHKÉ,  
ALE BUDE TO JÍZDA

*Sbalte si do tašky všechna svoje trápení, úzkosti, zmatek, křivdy, nevyřčená slova i nevyřešené záležitosti a vydejte se spolu s hlavní hrdinkou na svoji vlastní cestu.*

motto

www.albatrosmedia.cz



» ky, nebo ženšen – ten zlepšuje paměť, soustředění, snižuje stres a únavu.“

Stále více se hovoří o tzv. nootropikách neboli chytrých drogách. Nejčastěji se tento výraz používá v souvislosti s potravinovými doplňky a léky na podporu mozkových funkcí, ale jde také o výše jmenované potraviny, jež zlepšují naše myšlení. Zahraniční média před pár měsíci předpovídala právě nootropika za velký hit jídelníčku roku 2020. Kvůli pandemii koronaviru to ale budou spíš potraviny na zvýšení imunity, jejichž výtět je ovšem velmi podobný.

Pokud jsme příznivci potravinových doplňků a věříme, že jediné tabletky nám pomohou, můžeme podle Nicole Lukáškové vyzkoušet omega-3 kyseliny, hořčík, selen či ginkgo bilobu (zlepšuje prokrvení mozku), případně guaranu (obsahuje kofein, ale působí mnohem déle než káva a navíc bez následného propadu).

„Dříve než jakékoli doplňky je však dobré řešit příčinu zhoršující se paměti,“ nabádá výživová poradkyně.

### Důležitý je i pohyb a spánek

„Nezapomínejme taky na pravidelné trénování mozku, duchaplnou a vzdělávací četbu, pozitivní myšlení a tvůrčí práci, která nás naplňuje,“ usmívá se mladá žena, která nejen na podporu koncentraci,

### Nootropika neboli chytré drogy jsou potravinové doplňky, léky, ale i potraviny, jež podporují správnou práci našeho mozku.

traci, a přitom nepřináší propady jako kofein. Zařazují čerstvé zeleninové šťávy, které doslova aktivují mozek,“ doplňuje a ještě zmiňuje, že také vyrábí aktivované, tedy klíčené ořechy a semínka. „Má-čím je, abych z nich získala více vstřebatelného zinku (podpora mozku) a hořčíku (zlepšuje paměť a schopnost učení) a poté je suším do teploty 42 °C, aby si zachovaly enzymy. Dále je ochucuji guaranou, kurkumou či raw čokoládou z nepražených kakaových bobů, v nichž jsou zachovány všechny živiny pro náš mozek a dobrou náladu,“ líčí nadšeně.

Jak říká trojnásobná mistryně světa v paměťových schopnostech Michaela Karsten, vše je individuální, každý reagujeme na jednotlivé potraviny různě, a proto si musíme najít svou cestu k duševnímu zdraví sami. Nemá smysl nutit se do pojídání avokáda, když nám nechutná, nebo do zelí, když nás po něm páli žába. Ale má význam věnovat své stravě dostatečnou pozornost. Prostě o ní přemýšlet, aby nám to pořád dobře myslelo. ■

**Když se budeme cpát takovými „dobrotami“, možná si ani nevzpomeneme, co jsme chtěli po jídle udělat**