

## **DIETA MIND**

### **Zastosowanie i cel diety:**

Dieta MIND ma na celu poprawę funkcjonowania układu nerwowego oraz poprawę pracy mózgu. Wykorzystuje się ją w prewencji choroby Alzheimera oraz neurodegeneracyjnych chorób mózgu. Dieta MIND to dieta która łączy zasady diety śródziemnomorskiej oraz diety Dash, które stosowane są najczęściej w nadciśnieniu tętniczym oraz w chorobach sercowo-naczyniowych.

### **Zadania diety:**

- Profilaktyka choroby Alzheimera
- Poprawa funkcjonowania układu nerwowego oraz mózgu
- Prewencja neurodegeneracyjnych chorób mózgu
- Profilaktyka chorób nowotworowych
- Zmiana złych nawyków żywieniowych.
- Obniżenie nadciśnienia tętniczego
- Redukcja poziomu cholesterolu oraz trójglicerydów
- Profilaktyka chorób sercowo-naczyniowych
- Leczenie i profilaktyka nadwagi i otyłości
- Regulowanie gospodarki wodno-elektrolitowej

### **Charakterystyka diety:**

Dieta MIND to połączenie diety Śródziemnomorskiej oraz diety Dash. Dieta jest zbilansowana opiera się o zasady zdrowego żywienia.

- Należy spożywać produkty pełnoziarniste w 3 porcjach dziennie np. pieczywo pełnoziarniste, makarony pełnoziarniste, kasze. Są one źródłem błonnika pokarmowego oraz witamin z grupy B, które pozytywnie wpływają na funkcjonowanie układu nerwowego.
- Warzywa powinny znajdować się w 4-5 posiłkach dziennie. Zaleca się jeść dużą ilość zielonych warzyw liściastych tj. wszystkie rodzaje sałat, jarmuż, brokuły, pietruszka natka, szpinak, kalarepa. Są one źródłem witamin C i A.
- Owoce także powinny znajdować się w jadłospisie, zwłaszcza owoce jagodowe tj. borówki, jagody, maliny, jeżyny. Pomagają pozbyć się toksyn z organizmu oraz wpływają pozytywnie na komórki mózgu.
- Ważne jest włączenie do diety nasion roślin strączkowych oraz nasion innych roślin np. migdałów, orzechów, pestek dyni. Są one źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, które stanowią budulec błon komórkowych mózgu. Zawierają także witaminę E, która działa antyoksydacyjnie i protekcyjnie na błonę komórkową mózgu.
- Zaleca się spożywanie tłustych ryb morskich conajmniej raz w tygodniu, które obfitują w kwasy EPA i DHA z rodziny omega-3, które charakteryzują się protekcyjnym działaniem na układ nerwowy organizmu.
- Oprócz ryb należy spożywać chude mięso w postaci drobiu. Ograniczeniu podlega czerwone mięso.
- Do diety powinno się wprowadzić tłuszcze roślinne tj. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy podawany na zimno np. do sałatek. Zaleca się ograniczenie masła i margaryny do 1 łyżeczki dziennie.
- Zaleca się spożycie czerwonego wina w ilości 1 łyżeczki na tydzień ze względu na zawartość w nim resweratrolu wspomagającego układ sercowo-naczyniowy oraz pośrednio układ nerwowy.
- Należy ograniczyć spożycie cukrów prostych zawartych w słodyczach i napojach słodzonych,

produktów typu fast food, posiłków smażonych, alkoholu i papierosów.

<i><b>PRODUKTY ZALECANE</b></i>	<i><b>PRODUKTY NIEZALECANE</b></i>
Warzywa zielonoliściaste	Czerwone mięso
Warzywa ogółem	Masło, margaryna
Orzechy	Ser żółty
Owoce ( w tym owoce jagodowe)	Ciasta i słodycze
Nasiona roślin	Produkty smażone
Produkty pełnoziarniste	Fast foody
ryby	
drób	
Oliwa z oliwek, olej rzepakowy	

### ***Przykładowe jadłospisy***

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pełnoziarniste z wędliną drobiową, sałatą zieloną i ogórkiem
<b>II Śniadanie</b>	Garść migdałów
<b>Obiad</b>	Kasza gryczana z piersią z kurczaka, gotowany brokół
<b>Podwieczorek</b>	Sałatka z pomidorów z dodatkiem sera twarogowego i rukoli z oliwą z oliwek
<b>Kolacja</b>	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami z chleba pełnoziarnistego

<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane z pestkami dyni z dodatkiem malin
<b>II Śniadanie</b>	Kanapka z chleba razowego z pastą z awokado
<b>Obiad</b>	Dorsz pieczony z sosem pietruszkowym, z ryżem brązowym, fasolka szparagowa
<b>Podwieczorek</b>	Garść orzechów włoskich
<b>Kolacja</b>	Sałatka z ciecierzycy z czerwoną cebulą, ogórkiem świeżym