**Pamatzināšanas par atmiņu**

**Ievads**

Eiropā strauji pieaug vecāka gadagājuma cilvēku skaits ar invaliditāti un bez tās. Tāpēc šodien vairāk nekā jebkad agrāk novecošanās tēma ir viena no aktuālākajām. Eiropas kopienās vērojams proporcionāls vecāka gadagājuma cilvēku skaita pieaugums. Paredzams, ka lielākajā daļā Eiropas valstu dzīves ilgums nākamajā desmitgadē palielināsies, bet dzimstība samazinās. Eiropas Komisijas Zaļajā izdevumā "Neizbēgamas demogrāfiskās pārmaiņas: jauna paaudžu solidaritāte" demogrāfi lēš, ka līdz 2050. gadam Eiropā 60 gadus veci un vecāki cilvēki veidos 37% no visiem iedzīvotājiem. Šajā grupā tiks iekļauta ievērojama daļa cilvēku vecumā no 80 gadiem, no kuriem pēdējos var klasificēt kā "ļoti vecus".

Ja šāda vecuma cilvēki šobrīd veido 7,5% no Eiropas iedzīvotājiem, tad līdz 2050. gadam būs vismaz 14,4% cilvēku, kuru vecums būs 80 un vairāk gadi. Tā kā cilvēku dzīves ilguma pieaugums ir pietiekami ievērojams, ir jānodrošina, lai ilgmūžība būtu samērojama ar spēju "skaisti novecot". Tas ir, lai saglabātu veselību, piedalītos kopienas dzīvē, spētu baudīt vecuma priekšrocības.

Saskaņā ar Eurostat datiem 2040. gadā 6,5% no visiem iedzīvotājiem jeb 24,5 miljoni cilvēku būs ar nopietnu invaliditāti. Mēs dzīvojam strauji novecojošā sabiedrībā, taču neesam pietiekami gatavi apmierināt šīs vecuma grupas vajadzības un intereses, jo īpaši invalīdu.

Novecošana ir saistīta ar briedumu, gudrību, kompetenci un cieņu. Tomēr novecošanai var būt citas, negatīvas nokrāsas, kas saistītas ar fiziskās veselības un kognitīvo spēju pasliktināšanos, pasivitāti, nabadzību, sociālo izolāciju un sociālo neatkarību. Tādējādi, visu cieņu pret novecošanos, priekšroka jādod veselības un aktīvas novecošanas jēdzienam. Pozitīvu izredžu veicināšana, pamatojoties uz aktīvas novecošanas stratēģijām, var būt vērtīga ne tikai indivīdam, bet arī sabiedrībai. Zinātniskais pamatojums ir skaidrs - nepārtrauktas fiziskās aktivitātes pozitīvi ietekmē gan fizisko, gan psiholoģisko veselību. Savukārt fizisko aktivitāšu trūkums negatīvi ietekmē cilvēku veselību - saīsina paredzamo dzīves ilgumu, dzīves kvalitāti un funkcionālo neatkarību (RJ Shepherd & WW Spirduso).

Attīstītajās valstīs lielāko daļu veselības aprūpes izdevumu sedz vecāka gadagājuma cilvēki (A Critical Policy Challenge., 1997). Pētījumi rāda, ka individuālie izdevumi veselības aprūpei pieaug tikai nedaudz līdz 60 gadu vecumam, divkāršojas 70 gadu vecumā un četrkāršojas 80 gadu vecumā (Technical and Policy Division , UNFPA). Tāpēc fizisko aktivitāšu veicināšana gados vecākiem cilvēkiem ir ļoti svarīga, jo, kā liecina daudzi pētījumi, fiziskās aktivitātes pozitīvi ietekmē veselību, fiziskās spējas, neatkarību. Pieaugušajiem bieži ir mazāk iespēju būt fiziski aktīviem, un mūsdienu dzīvesveids vēl vairāk samazina mobilitāti. Mūsdienu lielie izgudrojumi ir ievērojami samazinājuši ikdienas mājsaimniecības darbu fizisko piepūli, pārvietojoties no vienas vietas uz citu (nevis staigājot, bet braucot ar automašīnu vai autobusu) vai pat dodoties atpūtā (pat ja pati brīvā laika pavadīšanas aktivitāte ir fiziski aktīva). Saskaņā ar pieejamajiem datiem 40–60% cilvēku ES dzīvo mazkustīgu dzīvesveidu. Saskaņā ar Lietuvas Republikas valdības statistikas departamenta (2005 gads) starptautisko fiziskās aktivitātes anketu, katra piektā sieviete un katrs septītais vīrietis Lietuvā bija nepietiekami fiziski aktīvi. Puse valsts iedzīvotāju vecumā no 7 līdz 80 gadiem nesporto. Apmēram 32 procenti. 16% iedzīvotāju vingro patstāvīgi, 16%. - apmeklē organizētas sporta nodarbības (Sports Sector Study, 2008).

Liela daļa Lietuvas iedzīvotāju, arī vecāka gadagājuma cilvēki, nezina, kādas fiziskās aktivitātes un vingrinājumi ir ieteicami. Lielākajai daļai nav līdzekļu, lai apmeklētu mūsdienu sporta klubus, un viņi nezina vienkāršus veidus, kā uzlabot veselību. Lielākā daļa cilvēku saprot vingrošanas ieguvumus veselībai, bet pietiekami daudz nevingro . Īpašas bažas rada zema fiziskā aktivitāte, kas var ietekmēt ne tikai fizisko, bet arī garīgo veselību.

**Ieteikumi vecāku cilvēku/ senioru fiziskai aktivitātei**

Personas, kuras regulāri nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, var mainīt un izvairīties no daudzām ar vecumu saistītām fizioloģiskām izmaiņām, piemēram, kaulu un muskuļu masas zuduma, insulīna rezistences un funkcionālo spēju zuduma. Daudzi fizisko aktivitāšu ieteikumi vecākiem pieaugušajiem uzsver vidējas intensitātes aktivitātes, kā arī aerobos, elastības un pretestības treniņus. Visi šie trīs apmācības virzieni nodrošina vingrošanas fizioloģiskos ieguvumus un palīdz novērst kritienus, izziņas pasliktināšanos un palīdz saglabāt labu garastāvokli (Rahl, 2010). Pasaules Veselības organizācija (PVO, 2008) iesaka gados vecākiem cilvēkiem, kuri vēlas stiprināt un uzturēt labu veselību, ievērot šādus ieteikumus:

Vecākiem cilvēkiem vajadzētu nedēļā veltīt vismaz 150 minūtes vidējas intensitātes aerobikas vingrinājumiem vai vismaz 75 minūtes augstas intensitātes aerobikas vingrinājumiem vai abu kombinācijai (daļēji mērena, daļēji augsta intensitāte).

Aerobikas aktivitātēm jānotiek ar vismaz 10 minūšu intervālu, pretējā gadījumā organismā trūks pozitīvas reakcijas.

Gados vecākiem cilvēkiem, kuri vēlas saskatīt skaidrus ieguvumus veselībai, vajadzētu palielināt mērenu aerobikas vingrinājumu ilgumu līdz 300 minūtēm nedēļā un augstas intensitātes aerobo aktivitāšu ilgumu līdz 150 minūtēm nedēļā. Vai arī šīs divas fiziskās aktivitātes jāpiemēro kopā.

Vecākiem cilvēkiem ar vājām fiziskajām spējām, funkcionālajām spējām un kustību traucējumiem (kustību spējām) vajadzētu vismaz 3 reizes nedēļā trenēt kustību koordināciju un līdzsvaru, lai novērstu iespējamos kritienus, kaulu lūzumus. Tāpat ir nepieciešams vismaz divas reizes nedēļā stiprināt galveno (lielo) muskuļu grupas, lai uzlabotu mobilitāti un nodrošinātu kritienu novēršanu.

Ja vecāka gadagājuma cilvēki veselības pasliktināšanās dēļ (vai citu iemeslu dēļ) nevar izpildīt iepriekš minētos fizisko aktivitāšu ieteikumus, viņiem vajadzētu palikt fiziski aktīviem, ņemot vērā reālos dzīves apstākļus, veselības stāvokli un reālās personiskās spējas. Vispārējās fiziskās aktivitātes vadlīnijas ir piemērotas visiem veseliem cilvēkiem, kas vecāki par 65 gadiem. Tie ir piemēroti arī cilvēkiem ar hroniskām ne-infekcijas slimībām (sirds un asinsvadu slimībām, primāro arteriālo hipertensiju, 2. tipa cukura diabētu u.c.), taču vienmēr ir jāņem vērā veselības stāvoklis un jākonsultējas ar ārstiem un citiem speciālistiem (piemēram, dietologi, endokrinologi, klīniskie psihologi, fizioterapeiti utt.) (Zumeras, 2013).

Iesildīšanās uzsākot fiziskās aktivitātes, iesildīšanās , kad jauna grupa tiekas pirmo reizi un katras dienas sākumā, ir īpaši svarīga emocionālajām un kognitīvajām jomām. Cilvēki vislabāk iesaistās mācībās, ja viņi jūtas emocionāli atviegloti un fiziski ērti. Mācīšanās ir labāka, ja ievadā galvenā uzmanība tiek pievērsta semināra mērķim un saturam.

**Emocionālā sfēra.** Kad pirmo reizi kopā sanāk jauna grupa, ir jākoncentrējas uz to, kā jūtas cilvēki. Ir svarīgi, ka satiekoties, atpūšoties, komunicējot ar citiem, justies droši un ērti. Viens no galvenajiem mērķiem darbā ar jaunu grupu ir radīt kopienas atmosfēru, kurā dalībnieki sāk iepazīt viens otru, uzticēties viens otram un justies brīvi samērā drošā vidē.

**Kognitīvā sfēra.** Semināra, apmācību dalībnieki gūst labumu no darbībām, kas prasa garīgu piepūli, proti, aktivitātes, kas aktivizē domāšanas procesus un palīdz koncentrēties uz konkrētiem uzdevumiem. Vadītājiem jāatceras, ka dalībnieki ierodas uz nodarbībām, domājot par daudzām dažādām nesaistītām tēmām - ģimene, darbs, ielu satiksme, pusdienas.

Iesildīšanās aktivitātes palīdz cilvēkiem atbrīvoties no šīm domām un koncentrēties uz mācībām, nodarbībām. Apgūstot mācības skolotājiem, piemēram, jāuzvedas pilnīgi savādāk nekā parastajā ikdienas darbā. Tiem ir jāmaina domāšana un jāpāriet no atbildīgiem cilvēkiem, kuri palīdz citiem mācīties, uz aktīviem skolēniem. Administratoriem ir jānovirza domas no organizācijas vadīšanas un jāļauj sevi vadīt apmācību pasniedzējam. Rūpīgi plānota iesildīšanās ir efektīvs pirmais solis, lai palīdzētu dalībniekiem koncentrēties uz mācībām.

**Iesildīšanās caur darbību.** Katru dienu iesildīšanās var veikt savādāk. Apmācību dalībnieki var veikt fizisku izkustēšanos katru stundu kustoties pa telpu, tādējādi labāk iepazīstot viens otru. Iespēja labāk iepazīt vienam otru palielina veiksmīgas starppersonu komunikācijas iespējamību visā apmācību laikā un pastāvīgu profesionālu atbalstu pēc apmācībām. Kad viņi sāk apgūt interaktīvās mācīšanas galvenās iezīmes, dalībniekiem ir vajadzīgas daudz iespēju sazināties bezriska kontekstā. Šajā gadījumā ir piemērota iesildīšanās, kas atbalsta psihomotorās un emocionālās jomas.

Iesildīšanās vingrinājumu piemēri, ko var veikt mājās

Figure of warm-up exercises. seniors at home

<https://www.youtube.com/watch?v=bXia73473es>

Iesildīšanās vingrinājumi senioriem, kas veicami ārā.

**Pamatzināšanas par atmiņu**

**Atmiņa**, cilvēka spēja iegaumēt, sistematizēt, paturēt prātā un atcerēties piedzīvoto, uztverto vai domāto. Atmiņas galvenie procesi (iegaumēšana, operatīvā atmiņa, ilglaicīgā atmiņa) inervē ārējos vai iekšējos stimulu darbības receptorus, un stimulācija sasniedz smadzeņu centrus. Informācija atmiņā tiek kodēta ar attēliem un jēdzieniem. Uzkrātā informācija tiek apstrādāta īstermiņa atmiņā. Tas, ko cilvēks atceras nosaka motorā(kustības un to secības), emocionālā (jūtas, pieredze), vizuālā(objekti, parādības un to pazīmes), verbālā (informācijas kodēšana ar jēdzieniem) un eidētiskā atmiņu (eidētisms). Atmiņu var aplūkot pēc atcerēšanās mērķtiecīguma- iegaumēšana un atcerēšanās bez īpaša iepriekšēja nodoma un iegaumēšana, kas notiek mērķtiecīgi vadīta. Nozīme ir arī iegaumētās informācijas jēgpilnībai un izpratnei - mehāniskā un loģiskā atmiņa, atbilstoši iegaumētajām zināšanām - semantiskā (jēdzieni, simboli, gramatikas noteikumi, matemātiskās formulas utt.) un epizodiskā atmiņa (konkrēta vieta, laika notikumi, dažādi autobiogrāfiski dati). Apziņas kontrolēta atmiņa, ko sauc par tiešu un nekontrolēta - netiešu atmiņu

**Ja pamanāt, ka esat sācis kaut ko aizmirst, tas ne vienmēr nozīmē slimību. Tā var būt gan normāla atmiņa, gan jūsu smadzeņu darbība. Tikai informācija, kuru neizmantojat vai lietojat pārāk reti, tiek noņemta, lai izvairītos no pārslodzes. Bet kā zināt, vai noteiktas atmiņas nepilnības ir normāla lieta, vai arī tā jau ir nopietnas slimības pazīme?**

Ir vairākas anketas vai uzdevumu komplekti, ko var izmantot, lai novērtētu pacienta kognitīvās funkcijas, kā arī atmiņu no neiropsiholoģiskā viedokļa. Šādu testu rezultāti ir svarīgi, lai diagnosticētu demences spektra slimības. Medicīnas iestādes izmanto īsu psihiskā stāvokļa izpēti (angļu akronīms MMSE), lai uzzinātu, vai cilvēks ir labi orientēts laikā un vietā. Jums tiek lūgts izpildīt dažādus uzdevumus: uzskaitīt vārda "koks" burtus no vārda beigām, atņemt 7 no simta, utt. Atmiņa ir pastāvīgi jātrenē, ir dažādi atmiņas trenēšanas piemēri:

1. **Atmiņas pārbaudīšana**

Tas ir vienkāršs uzdevums, lai palīdzētu attīstīt atmiņu. Pierakstiet vienumu sarakstu vai ciparu secību un iegaumējiet pierakstīto. Pēc dažām stundām mēģiniet precīzi atkārtot šo sarakstu. Laika gaitā paplašiniet sarakstu un mēģiniet to padarīt arvien sarežģītāku.

**2. Izmēģiniet jaunu sporta veidu**

Izmēģiniet sporta veidu, kurā jāapvieno ķermeņa un smadzeņu darbs - teniss, badmintons, golfs un tā tālāk. Tādā veidā jūs nošausit divus zaķus - jūs ne tikai attīstīsiet prātu, bet arī saglabāsiet ķermeņa tonusu.

**3. Miega vingrinājumi**

Miegam ir neticama loma atmiņas un smadzeņu darbībā, tāpēc labs miegs ir būtisks asam prātam. Miega vingrinājumi var palīdzēt jums labi izgulēties. Vienkārši ērti apgulieties, aizveriet acis un visu uzmanību koncentrējiet uz elpošanu. Koncentrēšanās tikai uz ieelpām un izelpām atvairīs visas pārējās domas, un tas palīdzēs atpūsties un mierīgi aizmigt.

**4. Smaržu un darbību sasaiste**

Ja jūs meklējat veidus, kā palielināt smadzeņu jaudu un atmiņu, šai metodei jums vajadzētu palīdzēt. Zināmas smaržas savienošana pārī ar kaut ko jaunu palīdzēs aktivizēt jūsu neironus. Piemēram, pamostoties ostiet šokolādi, lai saistītu tās smaržu ar modrības sajūtu.

**5. Galda spēles**

Jaunā galda spēle ir vienkāršs un jautrs veids, kā uzlabot savas garīgās spējas. Jauno noteikumu apguve liek domāt un palīdz stimulēt smadzeņu darbību.

**6. Meditācija**

Lai gan meditācija tieši neveicina garīgo darbību, tā palīdz kontrolēt stresu, kas ļoti kaitē smadzenēm.

**7. Atteikties no kalkulatora**

Tā vietā, lai veiktu matemātisku operāciju ar kalkulatora palīdzību, dariet to savā prātā! Tas ir ļoti vienkāršs veids, kā stimulēt smadzeņu darbību.

**8. Krāsu spēle**

Lai uzlabotu uzmanību, izmēģiniet šo vienkāršo spēli. Rakstiet krāsu nosaukumus dažādās krāsās, piemēram, uzrakstiet vārdu "zaļš" zilā krāsā. Pēc tam mēģiniet skaļi pateikt krāsu, kādā vārds ir uzrakstīts. Tas ir grūtāk, nekā izklausās, jo jūsu smadzenes cīnīsies, lai izlasītu vārdu, nevis nosauktu krāsu, kādā tas rakstīts!

**9. Dariet kaut ko otrādi**

Lai jūsu smadzenes būtu ārkārtīgi modras, mēģiniet ikdienas uzdevumus veikt citādi nekā parasti. Pieņemsim, ka jūs veicat kādu darbu ar nedominējošu roku, ģērbjaties nepareizā secībā tā, kā jūs to darāt visu laiku utt.

Ievērojot šos 9 viegli īstenojamos padomus, jūs palīdzēsiet savām smadzenēm un saglabāsiet asu prātu un vieglāk pārvarēsiet ikdienas izaicinājumus.

**15 PADOMI, KĀ AKTIVIZĒT SMADZEŅU DARBĪBU**

A picture containing clipart

Description automatically generated

Sāciet ar mazākajām detaļām, kas jau ir dabā. Veicot vienkāršus vingrinājumus katru dienu, jūs attīstīsiet atmiņu, uzmanību, jutīsieties modrāks, možs un radošs. Tāpēc nesēdiet vienā vietā un sāciet strādāt!

1. Ja jūs pastāvīgi risināt krustvārdu mīklas vai minat mīklas, tad jums ir nepieciešams nopietnāks izaicinājums. Piemēram, mēģiniet veikt parasto darbu ar kreiso roku, nevis labo (un otrādi): tīriet zobus, ķemmējiet matus, ēdiet zupu vai salātus utt.

2. Izdomājiet parastiem priekšmetiem neparastus izmantošanas veidus. Ko, piemēram, varētu darīt ar naglu? Vai viņa varētu būt derīga pakaramā lomā vai kā savādāk?

3. Iemācieties drukāt neskatoties. Tas ne tikai ietaupīs jūsu laiku! Lielisks veids, kā trenēt smadzenes, ir tastatūras izmantošanu, kurā burti ir sakārtoti jums neparastā secībā (piemēram, krievu alfabēts).

4. Atrodiet hobiju vai kādu citu interesantu, neierastu darbību, piemēram, mākslu, tēlniecību, mūziku, sportu ... Īsi sakot, neļaujiet sev būt ierobežotam. Jūs vienmēr varat atrast laiku skriešanai, pastaigām ar nūjām vai kādu citu sporta veidu. Jaunas aktivitātes vienkārši brīnišķīgi aktivizē smadzenes, paplašinot to iespējas.

5. Mācieties ātrlasīšanu. Šī ir metode, kas ne tikai ietaupīs jūsu laiku, bet arī sniegs daudz priekšrocību. Ātrās lasīšanas tehnika ir lieliska smadzeņu attīstībai, mudinot koncentrēties uz vairākām lietām vienlaikus.

6. Jaunu svešvalodu apguve - logs uz pasauli. Katru dienu iemācieties 10-20 jaunus svešvalodas vārdus, skatieties filmas svešvalodā, sazinieties ar citām valodām.

7. Lai attīstītu atmiņu, varat mēģināt iegaumēt ciparu kombinācijas (piemēroti tālruņu numuri, dzimšanas gads, personas kodi), cilvēku vārdus, iestāžu nosaukumus utt.

8. Esiet ziņkārīgs. Rūpes par apkārtējo vidi ir tikai pašsaprotamas. Dažas elementāras lietas mums šķiet kopīgas, bet sāciet sev uzdot jautājumu “kāpēc?” Un meklējiet atbildes uz saviem jautājumiem. Zināšanās, lai kādas tās būtu, ir reāls spēks. Tātad, lasiet klasiķu darbus, iedziļinieties slavenu cilvēku domās, darbos, ceļojiet, klausieties, runājiet, apmeklējiet izstādes, muzejus, dažādus zinātniskus pasākumus, lekcijas, konferences ...

9. Atrodiet laiku meditācijai, atpūtai. Lai sakārtotu domas, un jūs varētu baudīt prāta skaidrību, ir jāļauj smadzenēm atpūsties no apkārtējās pasaules. Garīgās prakses ir lieliska izeja.

10. Iemācieties nomierināt prātu. Stāvoklis bez domām ir īsts atspirdzinājums smadzenēm. Nemitīgi domājot bezjēdzīgas domas, mēs tērējam daudz enerģijas un smagi noslogojam prātu. Nav pārsteidzoši, ka domām pārņemts prāts pārsteidz. Ja jums nekādi neizdodas pārtraukt šķietami nebeidzamo iekšējo monologu- var palīdzēt šāds vienkāršs vingrinājums: Apsēdieties un visu uzmanību koncentrējiet uz pakausi. Stingri koncentrējoties uz šo galvas zonu, kļūst vienkārši apstādināt domu virpuli.

11. Visjautrāk ir ar līdzīgi domājošiem cilvēkiem, bet dažreiz ir noderīgi dzirdēt atšķirīgu, pretēju viedokli. Tāpēc mēģiniet iekļaut savā pulkā cilvēkus no dažādām profesijām, ar dažādām attieksmēm. Iemācieties izvēlēties un dot, apmainīties ar informāciju.

12. Vienmēr tiekties uz vairāk. Izaicinājumi ved jūs uz priekšu, kas nozīmē, ka jūs nestāvat uz vietas, jūs uzlabojaties - jūsu smadzenes uzlabojas.

13. Vizualizējiet. Izmantojiet savas smadzenes, piepildiet tās ar fantāzijām un veltiet tam laiku katru dienu. Tas, ko jūs vēlaties, uz ko cerat- mēģiniet pārvērst to domās par realitāti. Vizualizāciju veidošana un modelēšana ir neticami jautra, un tā sniedz daudz vairāk priekšrocību, nekā jūs varētu domāt.

14. Kustība esot veselība. Ko darīt, ja mēs pievienotu garīgo aktivitāti? Mēģiniet katru dienu izvēlēties citu maršrutu (piemēram skrienot). Jaunais ceļš mudina smadzenes strādāt vairāk, dodot tām “ēdienu”. Asociācijas spēles ir ļoti jautra nodarbe, it īpaši, ja ir garlaicīgi, ilgi jāgaida, jābrauc ... Lai pirmais vārds, kas ienāk prātā, ir spēles sākums, piemēram, "siena". Kas vēl ienāk prātā? Vienam tā būs "bilde", citam - "pulkstenis", trešajai - "tapetes" vai filmas nosaukums. Asociācijas katru reizi kārtosies savādāk. Tas viss ir atkarīgs no mūsu sociālajām prasmēm, vides, kurā mēs darbojamies, un no iegūtās pieredzes.

15. Smejies! Lai gan no pirmā acu uzmetiena tā šķiet pilnīgi bezjēdzīga nodarbošanās. Patiesībā smiekli aktivizē pat piecas smadzeņu zonas. Turklāt pozitīvs noskaņojums stimulē ķermeņa darbību un vitalitāti, ražo laimes hormonus endorfīnus.

Calendar

Description automatically generated

A group of yellow sunflowers

Description automatically generated with medium confidence

**19 produkti, kas stimulē smadzeņu darbību un uzlabo atmiņu**   
Šie 19 pārtikas produkti ir īpaši noderīgi ķermenim un prātam:

1. Kurkuma pētījumi liecina, ka kurkuma piemīt antioksidanta un pretiekaisuma īpašības, kas uzlabo Alcheimera slimnieku izziņas funkcijas. Ņemiet vērā, ka kurkumīnam, kurkuma galvenajai sastāvdaļai, piemīt iepriekš minētās īpašības.

2.Mellenes satur polifenolus, kas kavē iekaisuma procesus. Pētījumi rāda, ka uztura bagātinātāji ar mellenēm uzlabo atmiņu gados vecākiem cilvēkiem.

3. Saldie kartupeļi (batātes) . To antioksidanti un pretiekaisuma komponenti uzlabo domāšanu.

4. Olīveļļa. Kvalitatīvā olīveļļa ir bagāta ar antioksidantiem, kas uzlabo atmiņu un novērš smadzeņu oksidatīvos (stresa) bojājumus.

5. Sparģeļi .Vai zinājāt, ka zarnu stāvoklis ir cieši saistīts ar smadzeņu darbību? Sparģeļi satur prebiotiskās šķiedras, kas ir labvēlīgas zarnām un vienlaikus uzlabo smadzeņu darbību, liecina pētījums.

6. Kokosriekstu eļļa. Kokosriekstu eļļā esošie polifenoli novērš depresiju, stresu, stimulē smadzeņu darbību,- liecina pētījumi.

7. Tumšā šokolāde. Pēc pētnieku domām, tumšā šokolāde satur tās pašas smadzenes uzlabojošās sastāvdaļas kā sarkanvīns.

8. Ķirbju sēklas. Ķirbju sēklas ir noderīgas smadzenēm, jo ​​satur cinku. Cinks uzlabo atmiņu un aktivizē smadzeņu darbību.

9. Avokado Pētījumi rāda, ka avokado tauki samazina oksidatīvā stresa ietekmi uz smadzenēm. Avokado uzlabo atmiņu un samazina smadzeņu slimību risku.

10. Savvaļas lasis satur omega trīs taukskābes, kas aizsargā smadzeņu šūnas un veicina to augšanu. Pētnieki saka, ka zivju ēšana var samazināt Alcheimera slimības risku.

11. Kafija. Pētījumi rāda, ka kofeīns uzlabo smadzeņu darbību. 1

12. Pieneņu lapas. Pieneņu lapas ir noderīgas labo zarnu baktēriju veidošanās procesā un tāpēc uzlabo smadzeņu darbību.

13. Brokoļi . Pēc pētnieku domām, brokoļos esošais glikozinolāts uzlabo atmiņu un stimulē smadzeņu darbību ar pilnu jaudu.

14. Valrieksti Pētījumi rāda, ka, ēdot valriekstus, jūsu smadzenes gadu gaitā paliks veselīgas. Valrieksti satur vielas, kas aktivizē smadzeņu darbību.

15. Kāposti. Jau sen ir pierādīts, ka kāposti un lapu dārzeņi uzlabo smadzeņu darbību.

16. Olas. Olu dzeltenumi satur holīnu - šī sastāvdaļa stimulē augļa (nedzimušo) smadzeņu attīstību.

17. Spināti. Spinātos esošie antioksidanti un vitamīni aizsargā smadzenes.

18. Mandeles Pētījumi ar dzīvniekiem ir pierādījuši, ka mandeles aizsargā pret smadzeņu slimībām

19 .Kimchi (korejiešu ēdiens) un citi raudzēti dārzeņi satur probiotikas, kas stimulē labo zarnu baktēriju vairošanos un pēc tam pozitīvi ietekmē arī smadzeņu darbību.

**A picture containing food, table, plate, bowl

Description automatically generated**