

KOKYBIŠKŲ MAISTO PRODUKTŲ ĮTAKA ŽMOGAUS SMEGENIMS

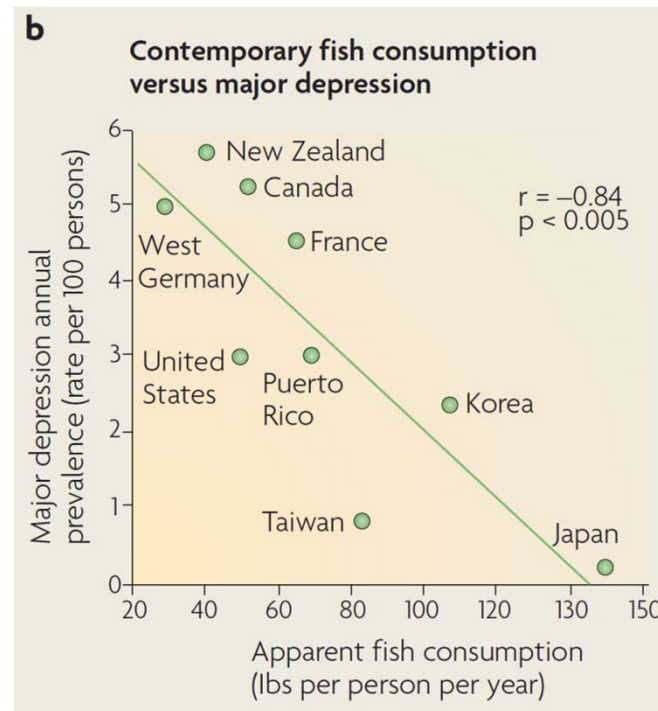
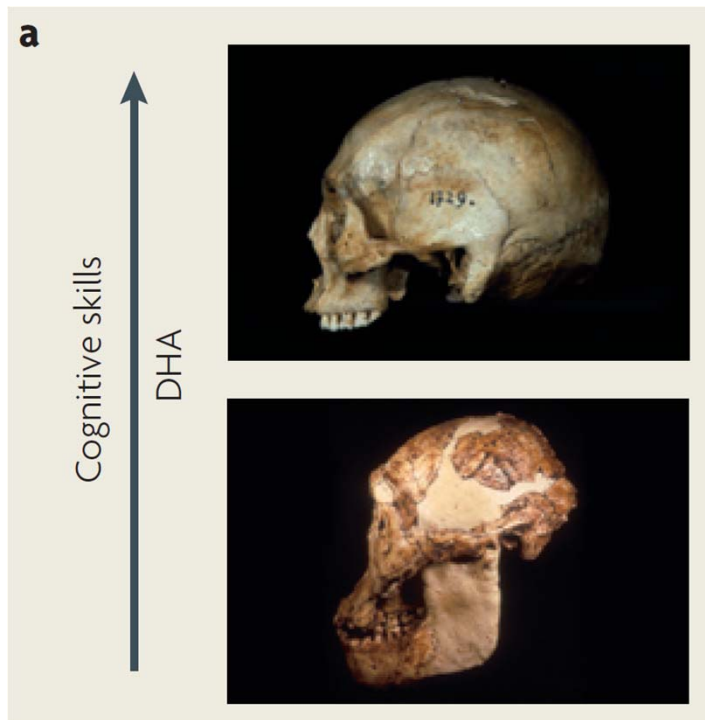
Dr. Urtė Neniškytė
VU Gyvybės mokslų centras

2018-09-21

Subalansuota ir įvairi mityba smegenų sveikatai



Mityba ir pažintinių gebėjimų vystymasis



Kas gerai širdžiai, gerai ir smegenims



Ekspertai rekomenduoja

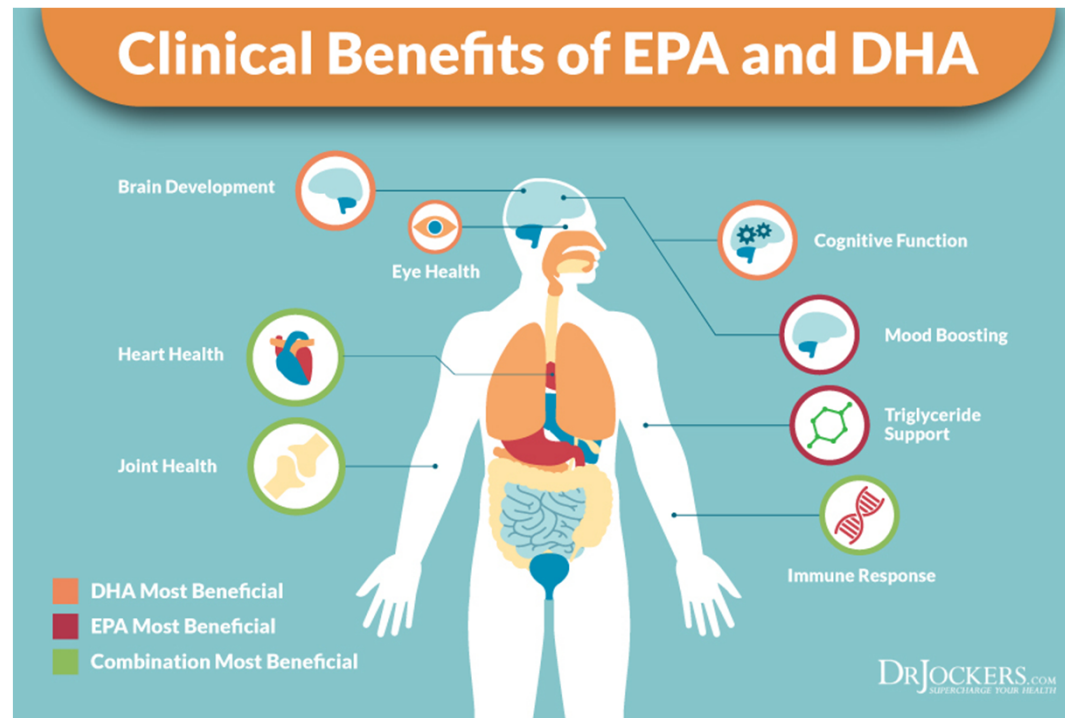
SKATINTI	ĮTRAUKTI	RIBOTI
<ul style="list-style-type: none">• Uogos (bet ne sultys)• Šviežios daržovės (ypač žalios lapinės)• Sveiki riebalai (pvz., aliejai, ypač itin tyras alyvuogių aliejus)• Riešutai (dėl didelio kaloringumo riboti kiekius)• Žuvis ir jūros gėrybės	<ul style="list-style-type: none">• Pupelės ir kiti ankštiniai• Vaisiai (papildomai prie minėtų uogų)• Lieso pieno produktai, tokie kaip jogurtas• Paukštiena• Grūdai	<ul style="list-style-type: none">• Gruzdintas maistas• Kepiniai• Perdirbti maisto produktai• Raudona mėsa• Raudonos mėsos produktai• Nenugriebto pieno produktai, kaip sūris ar sviestas• Druska

Global Council on Brain Health (2018). "Brain-Food GCBH Recommendations on Nourishing Your Brain Health", www.GlobalCouncilOnBrainHealth.org

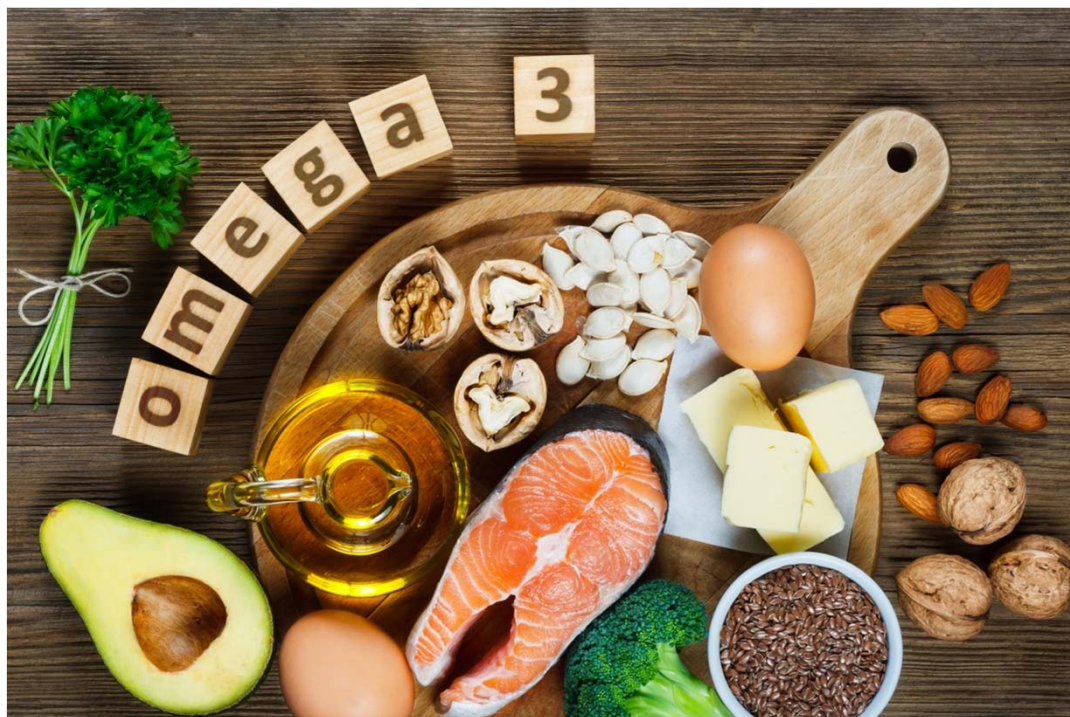
Rekomenduojamų dietų pavyzdžiai



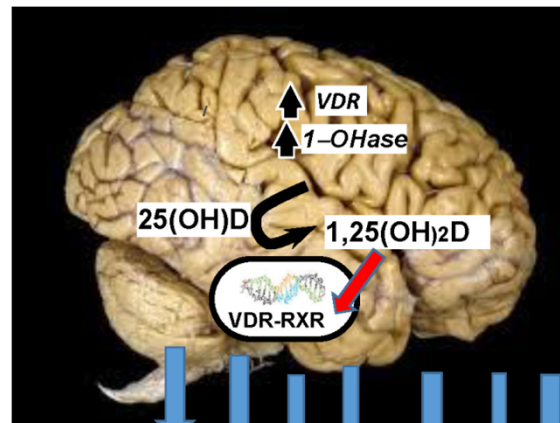
Omega-3 riebalų rūgščių reikšmė



Omega-3 riebalų rūgščių šaltiniai



Vitamins D reikšmė



Consequences of
vitamin D deficiency

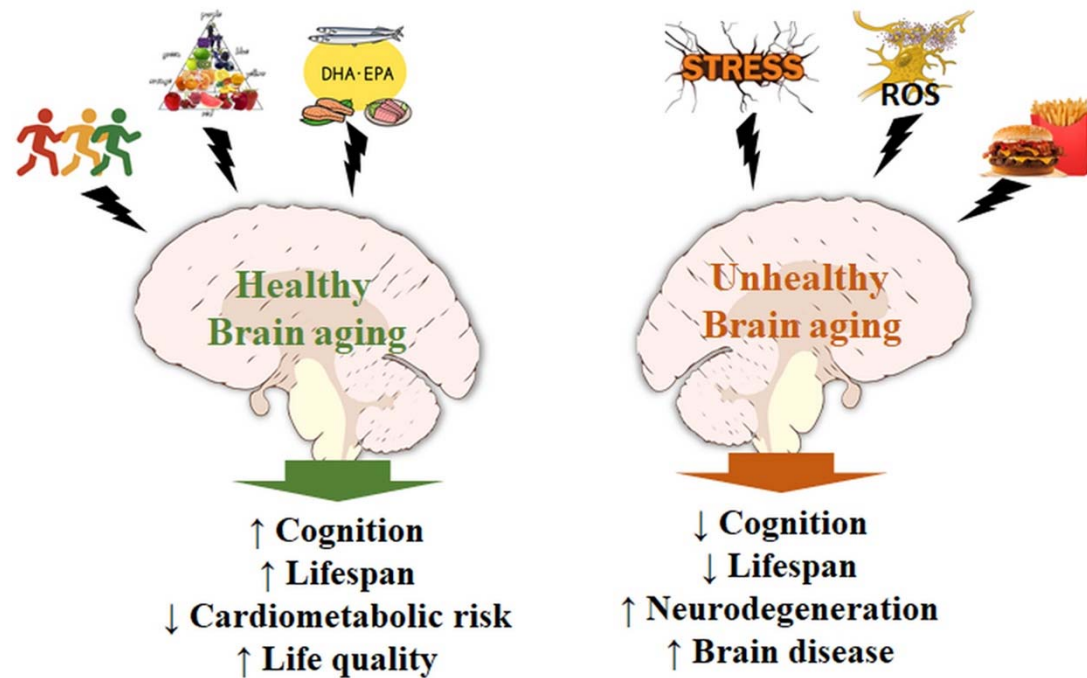
- Cognitive dysfunction
- Alzheimer's disease
- Schizophrenia
- Depression
- Multiple sclerosis
- Seasonal affective disorder
- Parkinson's disease
- Autism
- Stroke
- Epilepsy

- Brain development
- Synaptic plasticity
- Calcium signaling
- Regulating
- Neurotrophic factors
- neurotransmission
- Neuroprotection
- Anti-inflammatory

Vitamins D sources



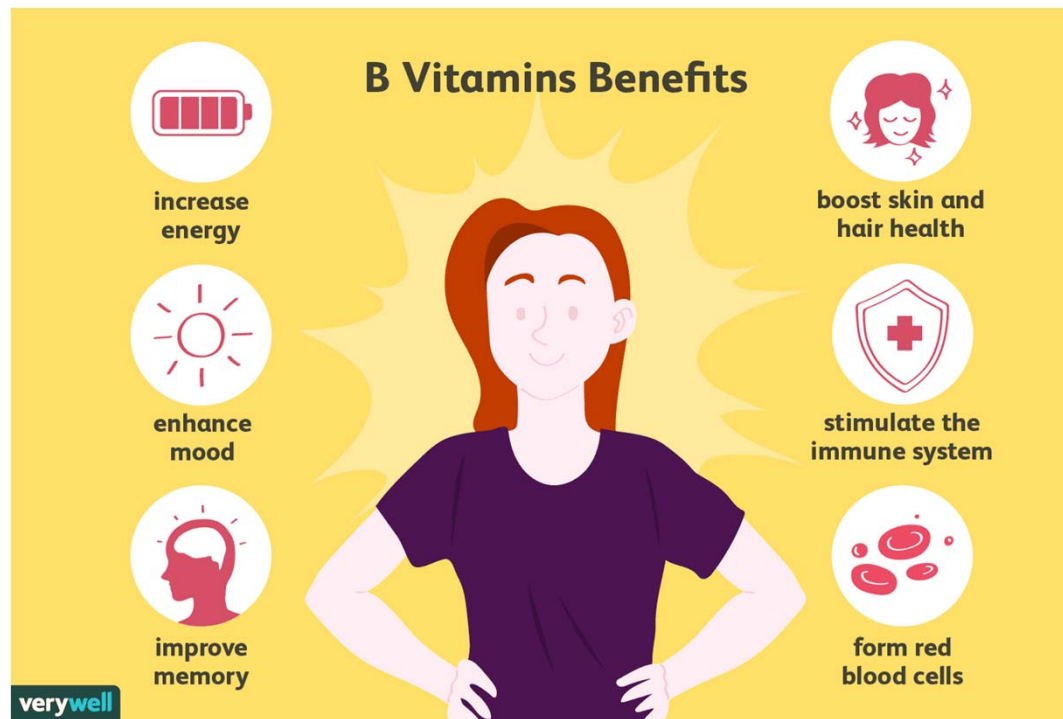
Vitaminų A, C, E reikšmė



Vitaminų A, C, E šaltiniai



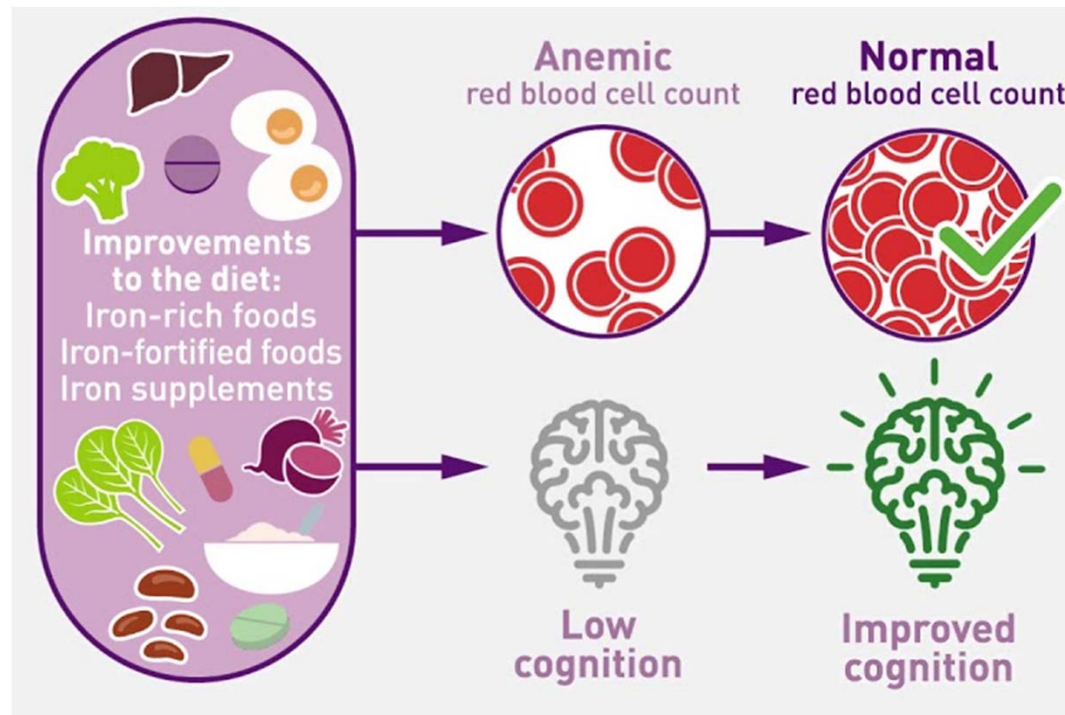
B grupės vitaminų reikšmė



B grupės vitaminų šaltiniai



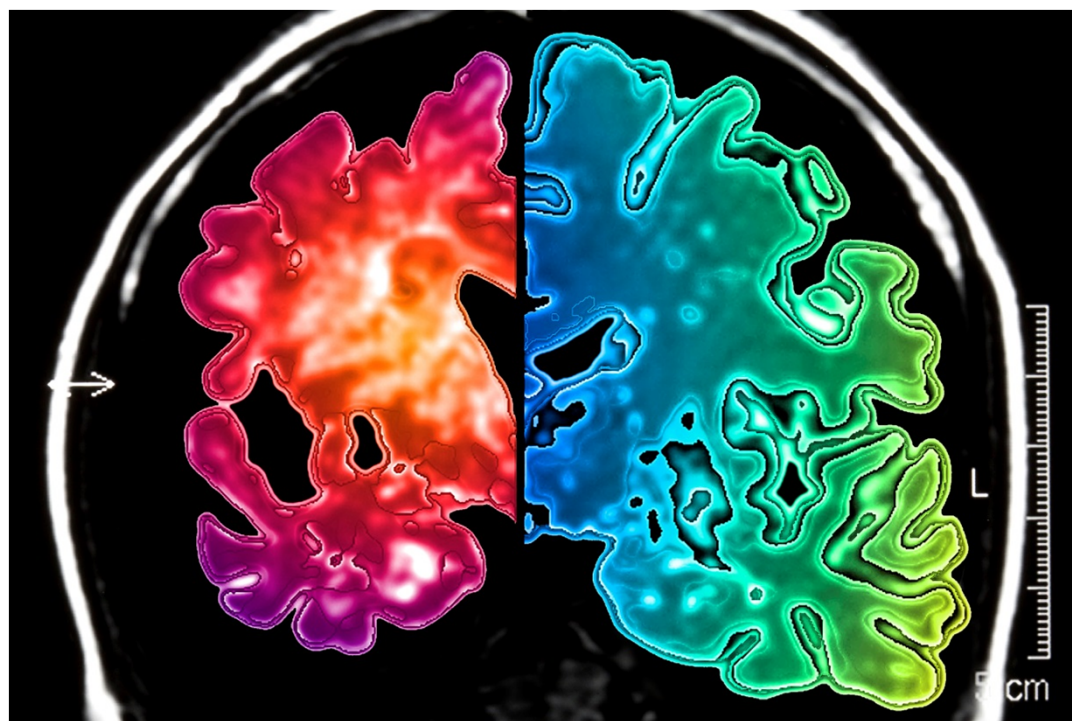
Geležies reikšmė



Geležies šaltiniai



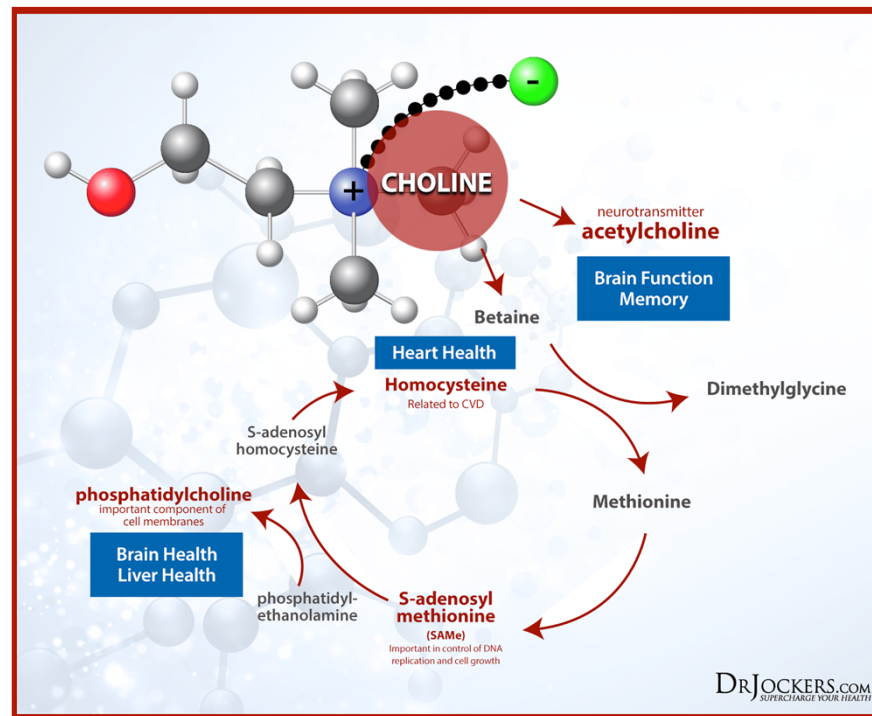
Vario, cinko, seleno reikšmė



Vario, cinko, seleno šaltiniai



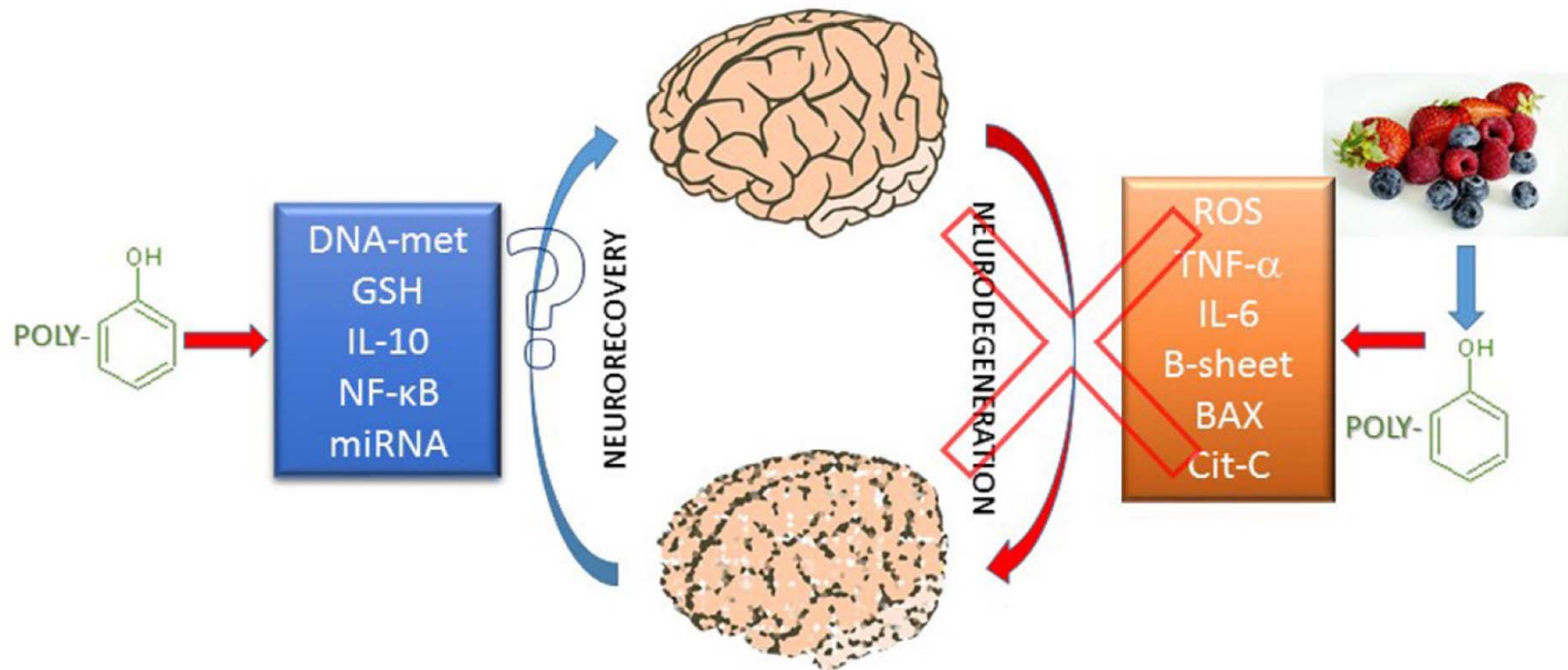
Cholino reikšmė



Cholino šaltiniai



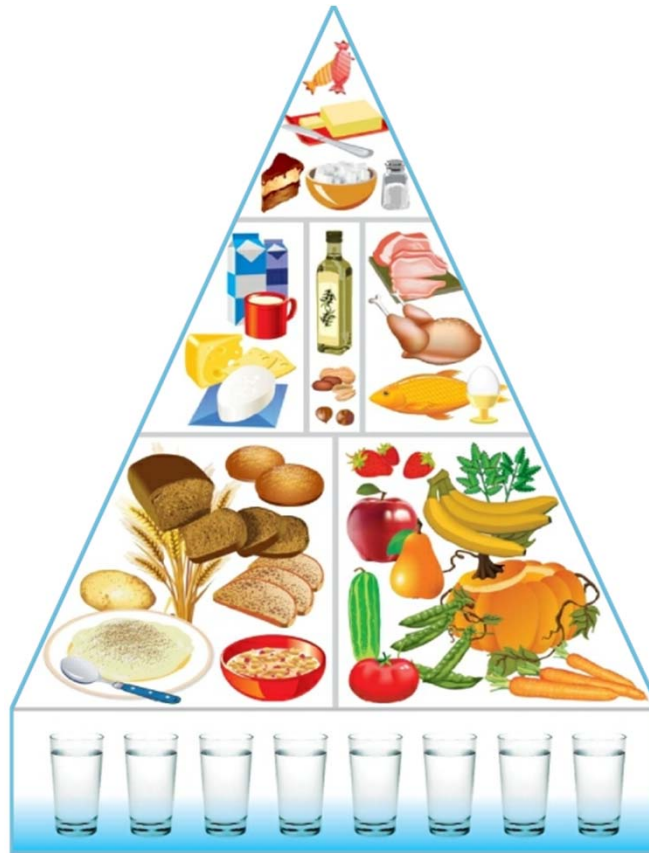
Polifenolių reikšmė



Polifenolių šaltiniai



SAM mitybos rekomendacijos



Literatūra

- Global Council on Brain Health (2018). "Brain-Food GCBH Recommendations on Nourishing Your Brain Health." www.GlobalCouncilOnBrainHealth.org
- Gómez-Pinilla F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nat Rev Neurosci.* 2008 Jul;9(7):568-78. doi: 10.1038/nrn2421.
- Vauzour D, Camprubi-Robles M, Miquel-Kergoat S, Andres-Lacueva C, Bánáti D, Barberger-Gateau P, Bowman GL, Caberlotto L, Clarke R, Hogervorst E, Kiliaan AJ, Lucca U, Manach C, Minihane AM, Mitchell ES, Pernecky R, Perry H, Roussel AM, Schuermans J, Sijben J, Spencer JP, Thuret S, van de Rest O, Vandewoude M, Wesnes K, Williams RJ, Williams RS, Ramirez M. Nutrition for the ageing brain: Towards evidence for an optimal diet. *Ageing Res Rev.* 2017 May;35:222-240. doi: 10.1016/j.arr.2016.09.010.
- Sarris J, Logan AC, Akbaraly TN, Amminger GP, Balanzá-Martínez V, Freeman MP, Hibbeln J, Matsuoka Y, Mischoulon D, Mizoue T, Nanri A, Nishi D, Ramsey D, Rucklidge JJ, Sanchez-Villegas A, Scholey A, Su KP, Jacka FN; International Society for Nutritional Psychiatry Research. Nutritional medicine as mainstream in psychiatry. *Lancet Psychiatry.* 2015 Mar;2(3):271-4. doi: 10.1016/S2215-0366(14)00051-0.