

Ako prirodzeným spôsobom pomocou stravy zlepšiť zdravie a výkon vášho mozgu

- CZ24 News | 21. června 2023

Nový výskum z Írska potvrdil, že fermentované a kvasením kultivované potraviny sú dobré nielen pre črevá, ale aj mozog.

Konzumácia potravín, ktoré sú živé vďaka prospešným baktériám – medzi niekoľko bežných príkladov patrí jogurt, kefir, kombucha a kimchi – môže výrazne zlepšiť duševné zdravie, uzatvára recenzia, ktorá bola publikovaná v časopise *Preventive Nutrition and Food Science* (Preventívna výživa a potravinová veda).

Kvôli spôsobu, akým pomáhajú modulovať uvoľňovanie neurotransmitterov, ako sú mozgovo odvodený neurotrofický faktor (BDNF), glutamát, kyselina gama-aminomaslová (GABA) a serotonin, fermentované a kvasené potraviny preukázali účinnosť pri zlepšovaní učenia a pamäte.

Kyslá kapusta, čo druh kvasenej kapusty, obsahuje aminokyselinu nazývanú cholín, ktorý je životne dôležitý pre produkciu neurotransmiteru acetylcholínu podieľajúceho sa na kontrole svalov, regulácii cirkadiálneho rytmu a podpore pamäti.

Acetylcholín bol tiež identifikovaný ako látka so silným ochranným účinkom proti Alzheimerovej chorobe.

Tryptofán je ďalšia aminokyselina nachádzajúca sa vo fermentovaných potravinách, ktorú telo potrebuje na produkciu hormónu melatonínu regulujúceho cykly spánku a bdenia.

Tryptofán sa nachádza hlavne v tuniakovi, mäse vo všeobecnosti a mlieku – uprednostňuje sa surové mlieko, pretože je to živá potrava plná prospešných baktérií a samozrejme kvasené mliečne produkty ako jogurty a kefire.

Tryptofán je tiež dôležitým prekursorom serotonínu, mozgového neurotransmitera, ktorý reguluje náladu a ďalšie mozgové funkcie. Ukázalo sa, že konzumácia fermentovaných potravín, ktoré sú naň bohaté, zlepšuje zdravie mozgu z krátkodobého aj dlhodobého hľadiska, pomáha zlepšovať náladu a zároveň znižuje stres.

Cukor je kľúčom k správnej fermentácii napriek tomu, že je démonizovaný

Výskumníci z *APC Microbiome* na Univerzite College Cork, ako aj z Teagascu, írskoho úradu pre poľnohospodárstvo a rozvoj potravín, sa vo svojom článku snažili identifikovať, ktoré fermentované a kvasením kultivované potraviny sú najlepšie na získanie týchto prínosov.

Porovnali údaje o viac ako 200 rôznych fermentovaných potravinách konzumovaných po celom svete. Všetky sa podstatne líšia v zložení svojich metabolitov, o ktorých je známe, že majú priaznivý vplyv na zdravie mozgu.

Štúdia stále prebieha, ale už sa objavili niektoré dôležité zistenia, ktoré stoja za zmienku. Najmä to, že všetky fermentované a kultivované potraviny pomáhajú podporovať zdravie čriev a mozgu viacerými účinnými spôsobmi.

„Očakával som, že sa objaví len niekoľko fermentovaných potravín, ale z 200 testovaných fermentovaných potravín takmer všetky preukázali potenciál na zlepšenie zdravia čriev a mozgu,“ povedala Ramya Balasubramanianová, jedna z autorek štúdie.

„Kvasené výrobky na báze cukru a výrobky na báze fermentovanej zeleniny sú ako výhra v lotérii, pokiaľ ide o zdravie čriev a mozgu.“

Je úžasne, čo zistil tím Balasubramanianove. Fermentované produkty na báze cukru sú rozhodujúce pre produkciu tých najzdravších a najprospešnejších metabolitov, a to aj napriek skutočnosti, že cukor je do značnej miery démonizovaný ako „nezdravá“ zložka stravy.

„Napriek tomu, čo pozorujeme pri produktoch na báze cukru, ktoré sú démonizované, fermentácia preberá surový cukrový substrát a premieňa ho na množstvo metabolitov, ktoré majú priaznivý vplyv na konzumenta,“ vysvetlila Balasubramanianová.

„Takže aj keď mala nejaká potravina v sebe na začiatku „cukor“, ak vykonáte záverečný metabolomický test, mikrobiálna komunita prítomná vo fermentovanej potravine využije cukor a premení ho na metabolity, ktorých prospešnosť potom ďalej študujeme.“

Medzi takéto fermentované potraviny na báze cukru patrí kombucha, ktorá sa zvyčajne vyrába z čierneho čaju a cukru, pričom práve cukor je kľúčom k tomu, čo robí fermentovaný čaj zdravším pre črevá aj mozog.

AUTOR: Ethan Huff

[ZDROJ](#)

Zpracoval: Badatel.net