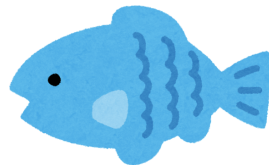


BRAIN HEALTH FOOD GUIDE

A mânca sănătos pentru sănătatea creierului înseamnă:

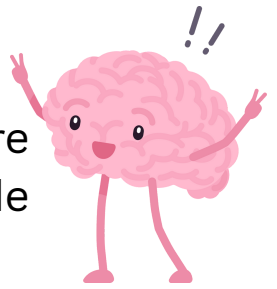
Schimbările simple în alimentație au un efect puternic asupra sănătății creierului.



- Include o **varietate** de alimente sănătoase.
- Concentrează-te pe o **alimentație general sănătoasă**, nu pe un anumit „superaliment”.
- Mănâncă până te simți **confortabil de sătul**, fără să te supraîncarci.
- Bucură-te de multe **fructe și legume**, mai ales fructe de pădure și legume cu frunze verzi (salată, kale, spanac). Alege și fructe & legume congelate, sunt la fel de bune.
- Include zilnic alimente cu **grăsimi sănătoase**, cum ar fi uleiul de măsline.
- Alege **pește, fasole și nuci** de mai multe ori pe săptămână.
- **Limitează** consumul de carne roșie și carne procesată.
- **Limitează** alimentele bogate în zahăr și sare adăugate, cum ar fi prăjiturile, biscuiții, înghețata, alimentele prăjite, chipsurile, mesele congelate și supele la conservă.

Ceea ce este bun pentru corp este bun și pentru creier.

BRAIN HEALTH FOOD GUIDE este similar cu planurile alimentare recomandate pentru tratarea unor afecțiuni precum bolile de inimă, diabetul, colesterolul crescut și hipertensiunea arterială.

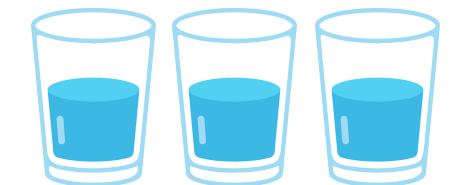


Studiile arată că adoptarea unei alimentații sănătoase este asociată cu:

- **Memorie mai bună**[1-2], viteză de gândire[1,3] și îmbunătățiri ale funcționării generale cognitive [4]
- Un **risc mai scăzut al bolii Alzheimer** și alte forme de demență [5]

Tips & Tricks

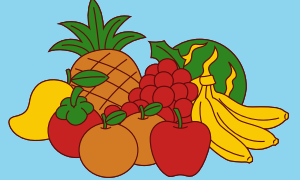
BRAIN HEALTH FOOD GUIDE include o varietate de alimente sănătoase care furnizează creierului nutrienții de care are nevoie pentru a funcționa la capacitate optimă.



- Alege produse lactate cu **conținut scăzut de grăsimi saturate**, cum ar fi laptele și brânza. De exemplu, alege iaurt grecesc, chefir, brânzică slabă de vaci, lapte degresat în loc de lapte integral.
- Optează pentru **cereale integrale** în locul celor rafinate. De exemplu, alege pâinea integrală în loc de pâinea albă.

- **Alege multe culori.** Consumă la fiecare masă o varietate colorată de fructe și legume.
- **Gătește la grătar, la abur sau la cuptor.**
- Adaugă **fasole sau leguminoase** în supe, tocănițe, salate și mâncăruri tip stir-fry.
- **Gustări inteligente.** Alege nuci, fructe proaspete, legume tăiate, humus și iaurt de baut.
- **Hidratează-te.** Bea apă sau alte băuturi neîndulcite.

FOODS TO INCLUDE	SERVINGS	SERVING SIZE
LEGUME 	Minim 5 porții pe zi	1/2 cană = 1/2 pumn
Legume crucifere (broccoli, conopida, varza de Bruxelles, kale, varza, bok choy)	De 3 ori pe săptămână	
Legume cu frunze verzi crude (salata, spanacul, amestecurile de verdețuri, kale, varza)	1 dată pe zi	1 cană = 1 pumn

FRUCTE 	Minim 4 porții pe zi	fruct mediu sau 1/2 cană = 1/2 pumn
Fructe de pădure (proaspete sau congelate)	De 3 ori pe săptămână	



Alege **cereale integrale** (ovăz, orez brun, paste integrale, pâine integrală, quinoa, bulgur, orz, paste din cereale integrale) în locul cerealelor rafinate (cum ar fi orezul alb, pastele albe, pâinea albă).



Folosește **lactate cu conținut scăzut de grăsimi**. Folosește **ulei de măsline extravirgin** ca ulei principal pentru gătit și dressinguri pentru salate.

Nuci nesărate sau unturi naturale din nuci (unt de migdale, unt de arahide)	1 dată pe zi	1/4 cană nuci = 1 mână în formă de cupă sau 2 linguri de unt din nuci
Nuci 	De minim 4 ori pe săptămână	

Fasole sau leguminoase (năut, fasole roșie, linte, fasole albă)	De minim 2 ori pe săptămână	1/2 cană = 1/2 pumn
---	-----------------------------	----------------------------

Pește sau fructe de mare (nu pane sau prăjite în baie de ulei)	De 3 ori pe săptămână	85-140g = 1 palmă
Pește gras (somon, păstrăv, sardine) 	De minim 1 dată pe săptămână	

FOODS TO LIMIT	SERVINGS	SERVING SIZE
Carne <i>Nu consuma carne la mai mult de o masă pe zi.</i>	Maxim 1 porție pe zi	85-140g = 1 palmă 
Carne roșie și carne procesată (vită, porc, miel, ficat, cârnați, crenvurști, mezeluri)	Maxim 1 dată pe săptămână	

Unt, smântână sau creme tartinabile cu conținut ridicat de grăsimi (smantână, cremă de brânză)	Mai puțin de 1 dată pe săptămână	1 linguriță unt sau 1 lingură smântână 
--	----------------------------------	---

Pâine albă (franzele, chifle, covrigi, panini, pita, tortilla)	Maxim 1 dată pe săptămână	1 felie de pâine sau 1/2 covrig 
--	---------------------------	--

Alimente și mese preambalate (supe la conservă, tăiței instant, aperitive și feluri principale congelate) Chipsuri de cartofi, cartofi prăjiți, covrigei sau alte gustări sărate ori alimente prăjite Deserturi pe bază de lactate cumpărate din magazin (înghețată, iaurt înghețat, budincă, cremă de zahăr ars) Dulciuri și produse de patiserie (mai ales cele cumpărate din magazin, cum ar fi biscuiți, briose, napolitane, croissante, gogoși, prăjituri, plăcinte) Bomboane și ciocolată Sucuri carbogazoase, sucuri de fructe îndulcite sau orice altă băutură cu zahăr	3 porții sau mai puțin pe săptămână în total pentru toate aceste alimente	Dimensiunile porțiilor conform tabelului cu Informații Nutriționale de pe eticheta alimentului
---	---	--



ȚINE MINTE!

Încercarea de a-ți schimba alimentația poate părea copleșitoare. Gândește-te la mici schimbări pe care le poți face.