

Potreban je niz različitih omega masnih kiselina da bi se održale i poboljšale mnoge moždane funkcije. Sposobnost da riješite nove probleme zove se "fluidna inteligencija". To je vaša sposobnost zaključivanja na licu mjesta, za razliku od "kristalizirane inteligencije", koja više ovisi o učenju. Nažalost, "fluidna inteligencija" počinje opadati već prije srednje dobi, dok se "kristalizirana inteligencija" vremenom poboljšava.

### **"Fluidna inteligencija"**

"Fluidna inteligencija" ovisi o zdravoj funkciji frontalnog i parijetalnog korteksa, a studije pokazuju da se može optimalno sačuvati konzumiranjem specifičnih omega-3 masti. Omega-3 masne kiseline nisu isključivo one nama poznate koje se nalaze u ribama, EPA i DHA; nego i izvedene iz kopnene hrane. Omega-3 masti iz ribe još uvijek su važne, ali istovremeno su i ostale omega-3 masti neophodne za normalnu funkciju mozga.

Nutricionistička neuroznanstvenica Marta Zamroziewicz, zajedno s neuroznanstvenicom Aronom Barbey, na Sveučilištu u Illinoisu, proučavala je frontoparijetalnu mrežu mozga kod zdravih starijih osoba, u dobi od 65 do 75 godina. Ali za razliku od većine istraživača, izmjerili su niz polinezasićenih masti u krvi jer hranjive tvari ne djeluju izolirano. Mjereći razinu masnih

kiselina u krvi, istraživači su zaobišli ograničenja većine prehrambenih istraživanja - pogrešno prisjećanje unosa hrane i varijabilnost apsorpcije hranjivih tvari.

Kao rezultat toga, dobili su jasnu sliku koji hranjivi uzorci najbolje čuvaju strukturu frontoparijetalne mozga. Pokazalo se da su to alfa-linolenska kiselina, stearidonska kiselina i eikosatrienoična kiselina. Osobe s visokim razinama tri omega-3 u krvi imali su veći lijevi frontoparietalni korteks. Također, veličina frontoparietalnog korteksa predviđala je bolje rezultate na testovima fluidne inteligencije.

Orašasti plodovi, sjemenke i ulja glavni su izvori tri omega masne kiseline. Alfa-linolenska kiselina nalazi se u orašastim plodovima, te u sjemenkama i njihovim uljima, posebno u ulju uljane repice. Stearidonska kiselina se nalazi u sjemenskim uljima. Eikosatrienoična kiselina je najzastupljenija u lanenom ulju, a nalazi se i u žutom senfu. Unos ovih hranjivih sastojaka, pokazuju istraživanja, može spriječiti ili usporiti slabljenje kognitivnih funkcija.

### **Omega-3 i omega-6 masne kiseline**

U povezanom nizu studija, Zamroziewicz i Barbey otkrili su da mozdana struktura na koju najviše utječe starenje je fornix, a njegova cjelovitost ovisi o obilju omega-3 masti i omega-6 masti. Forniks je područje bijele tvari koje se nalazi između hipotalamusa i hipokampusu. Stanje njegove mikrostrukture, uključujući mijelinizaciju živčanih sastavnih dijelova i osjetljiviji je

pokazatelj smanjenja pamćenja u odnosu na studije sive tvari svog susjeda, hipokampusa.

Istraživači su izmjerili razinu krvi u više od desetak polinezasićenih masnih kiselina i njihov odnos prema cjelovitosti bijele tvari forniksa i učinku na zadatke pamćenja kod 94 zdravih starijih ispitanika. Mješavina omega-3 i omega-6 masnih kiselina najjače je povezana kod boljeg rješavanja zadatka pamćenja i cjelovitosti bijele tvari forniksa. Hranjive tvari izravno pojačavaju procese pamćenja i neizravno utječu na njih održavanjem mikrostrukture fornixa.

Koliko god je pamćenje podložno padu povezanog s dobi, fornix reagira na prehrambene intervencije. Zapadna prehrana pretjerano sadrži omega-6 masti u odnosu na omega-3, što čini zdravu ravnotežu masnih kiselina neophodnim. Takva ravnoteža, kažu istraživači, omogućava optimalnu regulaciju dviju uloga masnih kiselina - ugradnju u stanične membrane i pretvorbu u upalne medijatore.

Masti za "fluidnu inteligenciju"

- razina tri omega-3 masne kiseline u krvi korelira s inteligencijom tekućine i veličinom lijevog frontoparijetalnog korteksa.

## OMEGA masne kiseline

Autor Dina

Srijeda, 06 Studeni 2019 17:27

---

- alfa-linolenska kiselina nalazi se u sjemenkama i orasima.
- stearidonska kiselina nalazi se u orasima i sjemenkama bundeve.
- eicosatrienoična kiselina se nalazi u lanenom ulju.

Prehrana za jačanje ,fornixa,

Forniks je područje bijele tvari koje se nalazi između hipotalamusa i hipokampusa. Usavršavanja u tehnologiji snimanja mozga omogućila su neuroznanstvenicima da otkriju da je mikrostruktura forniksa pokazatelj zdravija pamćenja. Njegova mikrostruktura podložna je prehranbenim intervencijama.

Činjenice o masnim kiselinama

- omega-3 i omega-6 su dvije glavne klase polinezasićenih masti u ljudskom tijelu
- oba su dugačka lanca ugljikovih atoma, ali se razlikuju u položaju dvostruke veze ugljik-ugljik
- postoji 11 različitih omega-3 masnih kiselina i 11 omega-6 masnih kiselina
- sve imaju dvije osnovne funkcije: ugrađuju se u plazma membrane i pretvaraju se u pro- i protuupalne čimbenike.
- omega-3 masti imaju protuupalno djelovanje.
- u prehrani trebaju biti zastupljene i omega-6 masne kiseline

U uravnoteženoj prehrani za zdravlje mozga trebaju biti zastupljene omega 3 masne kiselina iz morskih plodova i omega 6 masne kiseline iz orašastih plodova.

[Psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com)

### VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}