

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS  
ENVELLIMENT  
SALUDABLE

*Al servei de  
les persones*

**Aliments per a  
la memòria**



Fundació  
**Crèdit Andorrà**



## Aliments per a la memòria

### Una bona alimentació ens ajuda

---

- A mantenir les cèl·lules del cervell.
- Al bon metabolisme i al manteniment de les membranes cel·lulars.
- A mantenir les connexions entre neurones.
- A tenir tots els minerals necessaris per a aquestes funcions.
- I ens aporta material per a la formació de neurotransmissors.

### Els nutrients essencials per al bon funcionament del cervell

---

- **La glucosa:** és la gasolina del cervell! Sempre farinacis en cada àpat.
- **L'omega 3:** ajuda a reparar les membranes de les neurones (també a prevenir la malaltia de l'Alzheimer). El peix blau, nous, llavors de llinosa.
- **Aliments rics en colina:** necessaris per a la fabricació dels neurotransmissors. El rovell d'ou, llegums, fruits secs, lecitina de soja, germen de blat.

## Les vitamines necessàries

---

**La vitamina B<sub>1</sub>:** llegums, cereals integrals, fetge, pernil, llevat de cervesa, germen de blat.

**La vitamina B<sub>2</sub>:** lactis, carn, ous, nous, llevat de cervesa.

**La vitamina B<sub>3</sub>:** gall dindi, salmó, arròs integral, llevat de cervesa.

**La vitamina B<sub>6</sub>:** cereals integrals, llegums, llevat de cervesa, germen de blat.

**La vitamina B<sub>9</sub> (àcid fòlic):** llegums, verdures de fulla verda, llevat de cervesa, germen de blat.

**La vitamina B<sub>12</sub>:** carn, peix/marisc, ous, lactis.

**La vitamina D** (prevenció de la depressió): rovell d'ou, lactis reforçats, peix blau, oli de fetge de bacallà i prendre el sol.

**La vitamina C:** cítrics, maduixes, kiwi, pebrots, julivert...

**La vitamina E** (antioxidant): oli d'oliva, fruits secs, germen de blat.

## Els minerals

---

**El zinc:** carn, marisc.

**El iode:** marisc, sal iodada.

**El calci:** lactis i derivats, verdures de fulla verda, fruits secs, llegums.

**El magnesi:** llegums, cereals integrals, xocolata, llevat de cervesa, germen de blat.

**El ferro:** carns vermelles, peix blau, rovell d'ou, marisc, llegums.

**El fòsfor:** cereals integrals, llet, fruits secs, germen de blat...

## Exemple de menú

Exemple de menú diari	
ESMORZAR	1 fruita cítrica, suc o líquat natural. Cereals (musli amb fruites vermelles ) o pa integral o de cereals amb oli d'oliva o amb tomàquet i pernil o formatge. Beguda de soja o llet desnatada o omega 3.
MIG MATÍ	Una fruita i un te verd.
DINAR	Un plat de llegums, de pasta o arròs integral, o de verdura i patata. Carn o peix acompanyats d'amanida, verdures o llegums. Fruita del temps. Per beure: aigua, una mica de vi (si se'n té el costum), infusions, cafè o descafeïnat.
BERENAR	Un grapat de fruits secs o una llesca de pa amb un bocí de xocolata negra i una infusió de te verd.
SOPAR	Crema de verdures variades o amanida variada (molts colors). Truita, peix o sardines en llauna. Iogurt amb lecitina de soja i germen de blat. Abans d'anar a dormir: 1 got de llet amb mel.

## Preguntes i respostes

### Perquè hi hagi glucosa...

Cal incloure sempre un carbohidrat en cada àpat:

- **Esmorzar:** pa de cereals o cereals (civada).
- **Dinar:** arròs o pasta integrals o llegums.
- **Sopar:** pasta integral, patata, pa.

### Perquè hi hagi omega 3...

- Peix blau tres cops per setmana: tonyina, sardina, seitons, verat, salmó, peix espasa (també contenen ferro i vitamina D).
- Oli de fetge de bacallà.
- Nous, cada dia 3-4 unitats; també contenen molt magnesi i colina.
- Llavors de llinosa (millor triturades): una cullerada sopera (als iogurts, als cereals...).

## Perquè hi hagi vitamina C i antioxidants...

- Tres peces de fruita al dia. Una ha de ser rica en vitamina C.
- Fruïtes vermelles regularment. Cal menjar almenys una amanida al dia.
- Vegetals de temporada i de tots colors. Cal prendre almenys una verdura cuïta cada dia, de temporada i de color verd intens (espinacs, bròquil...).
- I beure te verd, molt antioxidant.

## Has de saber que

---

- La lecitina de soja és un bon complement alimentari, ja que conté molts fosfolípids, que ajuden a renovar les membranes cel·lulars, i colina, que ens ajuda a la fabricació dels neurotransmissors, com l'acetilcolina.

