



MÓZG NA TALERZU: DIETA WSPIERAJĄCA FUNKCJE POZNAWCZE I WITALNOŚĆ ORGANIZMU

PRZEWODNIK PO WSPIERANIU DOBREJ KONDYCJI DLA POKOLENIA CYFROWEGO

Współczesny świat od studentów i młodych profesjonalistów wymaga nieustannej gotowości, kreatywności i odporności na stres. W Polsce, gdzie spora część firm operuje w modelu pracy hybrydowej, granica między życiem zawodowym a prywatnym uległa zatarciu. To zaś narzuca konieczność szukania nowych metod wsparcia organizmu. Dla grupy wiekowej 18–34 lata zdrowie przestało być jedynie brakiem choroby, ale stało się ważnym filarem. Nowoczesne technologie i precyzyjna dieta to obecnie codzienność dla młodych osób.



Kluczem do usprawniania tego okazuje się nie tylko to, co robimy na siłowni, ale przede wszystkim to, co kładziemy na talerzu. Niniejszy poradnik przybliży rewolucyjne podejście do żywienia, które zamiast na liczeniu kalorii, skupia się na wsparciu osi jelita-mózg.





OŚ JELITA-MÓZG: DLACZEGO TWÓJ NASTRÓJ ZACZYNA SIĘ W BRZUCHU?

Najnowsze doniesienia z zakresu neurobiologii i psychodietetyki nie pozostawiają wątpliwości: nasze jelita są „drugim mózgiem”. To właśnie tam powstaje około 90% serotoniny, czyli neuroprzekaźnika wspierającego prawidłowe funkcje psychologiczne oraz utrzymanie dobrego samopoczucia.¹



ZAGROŻENIE: ŻYWNOSĆ ULTRAPRZETWORZONA (UPF)

W dobie pośpiechu i pracy przed komputerem łatwo ulec pokusie szybkich przekąsek. Jednak żywność ultraprzetworzona (bogata w cukry, tłuszcze trans i sól) działa na mózg jak narkotyk. Częste sięganie po te produkty uodparnia mózg na przyjemność, co zmusza nas do szukania coraz silniejszych bodźców i prowadzi do chronicznego zmęczenia oraz mgły mózgowej.

- Częste sięganie po żywność wysoko przetworzoną może negatywnie wpływać na nastrój i ogólną kondycję psychiczną.
- Nadmiar przetworzonej żywności może osłabiać równowagę emocjonalną poprzez wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego.³

¹ Dane o osi jelita-mózg i mechanizmie układu nagrody. Najnowsze doniesienia z zakresu neurobiologii i psychodietetyki nie pozostawiają wątpliwości: nasze jelita są „drugim mózgiem”. To właśnie tam powstaje około 90% serotoniny, czyli neuroprzekaźnika wspierającego prawidłowe funkcje psychologiczne oraz utrzymanie dobrego samopoczucia[1].

² Ten konkretny wskaźnik statystyczny został opublikowany przez serwis Nauka w Polsce na podstawie najnowszych badań dietetycznych. <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C109011%2Cdietetyczka-ultraprzetworzona-zywnosc-wplywa-na-cialo-i-umysl.html>

³ Mechanizm powstawania lęku pod wpływem żywności ultraprzetworzonej został szczegółowo opisany przez ekspertów na portalu DrLifestyle.pl. <https://drlifestyle.pl/dietetyka/wplyw-ultraprzetworzonej-zywnosci-na-mozg-i-zdrowie-psychiczne/>



WYZWANIA NA POLSKIM TALERZU: WARZYWA A PORTFEL

Choć świadomość zdrowotna rośnie, rzeczywistość ekonomiczna stawia przed młodymi Polakami wyzwania. Aż 80% Polaków odczuwa stres przy planowaniu posiłków – niemal połowa (42%) jako powód wskazuje wysokie ceny.⁴

Spożycie owoców i warzyw w Polsce staje się wskaźnikiem naszych priorytetów. Co ciekawe, obserwuje się tu wyraźną różnicę pokoleniową:

- Pokolenie Z (18–24 lata), mimo inflacji, rzadziej rezygnuje z jakości na rzecz ceny. Częściej sięgają po produkty ekologiczne, napoje roślinne i zamienniki mięsa. Dla tej grupy zdrowe jedzenie to często „jedzenie tego, co się lubi”, co sprzyja budowaniu pozytywnej relacji z ciałem.
- Grupa 25–34 lata częściej szuka tańszych zamienników i promocji, ale jednocześnie wykazuje wysoką lojalność wobec soków 100% oraz diet bezmięsnych.⁵

Mimo trudności rynkowych, fundamentem diety wspierającej mózg pozostaje żywność o wysokiej wartości odżywczej. Produkty bogate w tryptofan (jajka, pestki dyni) oraz tyrozynę (ryby, strączki) są niezbędne do produkcji kluczowych neuroprzekazników.



⁴ Dane te pochodzą z raportu „Wygodnej Diety” opublikowanego w lutym 2026 roku, który analizuje narastający problem zmęczenia planowaniem zdrowego stylu życia. <https://witrynawiejska.org.pl/2026/02/24/ponad-80-polakow-odczuwa-stres-zwiazany-z-planowaniem-posilkow-nowy-raport-wygodnej-diety-o-nawykach-zywnosciowych/>

⁵ Dane te pochodzą z raportu rynkowego „Zdrowe odżywianie według Polaków” przygotowanego przez Inquiry Market Research. https://inquirymarketresearch.pl/wp-content/uploads/2024/04/INQUIRY_Zdrowe-od%C5%BCywanie_04-2024.pdf



KUCHNIA PRECYZYJNA: POŻYWIENIE JAKO PERSONALIZOWANE WSPARCIE BIOLOGICZNE

Nowoczesne podejście do żywienia pozwala traktować posiłki jako narzędzie do wspierania prawidłowego metabolizmu energetycznego, co może z powodzeniem zastąpić wiele gotowych preparatów. Dzięki analizie DNA młodzi dorośli tworzą dziś unikalny „blueprint” zdrowia, dobierając produkty, pomagają we wspieraniu naturalnych funkcji obronnych organizmu czy prawidłowego metabolizmu kofeiny.

Zamiast syntetycznych odżywek, popularność zyskują proste, wysokobiałkowe rozwiązania – jak wiralowe potrawy na bazie twarogu – które naturalnie wspomagają regenerację tkanek po intensywnym wysiłku. Kluczowym elementem staje się także wybór produktów wspierających dotlenienie komórek i pracę mitochondriów, co pozwala na utrzymanie wysokiego poziomu energii bez konieczności sięgania po suplementy. Taka strategia „czystej etykiety” w codziennym jadłospisie pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym i wspiera go bezpośrednio na poziomie komórkowym.





STYL ŻYCIA 2.0: PRACA HYBRYDOWA I MICRO-WORKOUTS

Nawet najlepsza dieta nie zadziała bez odpowiedniego kontekstu ruchowego. Aż 80% Polaków odczuwa stres związany z planowaniem posiłków w modelu hybrydowym.⁶ Rozwiązaniem stają się elastyczne diety pudełkowe oraz nowe nawyki ruchowe, takie jak micro-workouts.

Krótkie, 5–15 minutowe sesje ruchu przy biurku pozwalają na redukcję napięcia i poprawę komfortu psychicznego i zapobiegają „wyłączaniu się” mięśni pośladkowych.⁷ Wykorzystanie walking pads (bieżni podbiurkowych) pozwala na gromadzenie kroków nawet podczas spotkań online, co wpisuje się w model Hybrid Athlete – osoby, która dba zarówno o siłę, jak i wydolność.

Droga do optymalnego zdrowia psychicznego i fizycznego nie wiedzie przez drastyczne restrykcje, lecz przez zrozumienie potrzeb własnego organizmu. Poprzez dbałość o oś jelita-mózg i świadome wybory zakupowe, możemy skutecznie zarządzać swoim kapitałem zdrowotnym. Warto pamiętać, że każdy mały krok ma znaczenie. Właśnie taką filozofię promuje kampania GOOD MOVE w Polsce. Zachęca ona do podejmowania aktywności, która jest przyjemna, regularna i dopasowana do nowoczesnego stylu życia, udowadniając, że dbanie o siebie to najlepsza inwestycja w przyszłość.

Więcej o programie GOOD MOVE na stronie
- <https://good-move.eu/pl/good-move-in-poland/>

A także na social mediach kampanii :
Instagram [instagram.com/good_move_eu](https://www.instagram.com/good_move_eu)
Facebook [facebook.com/profile.php?id=61557025402749](https://www.facebook.com/profile.php?id=61557025402749)
YouTube https://www.youtube.com/@Good_Move_eu
TikTok https://www.tiktok.com/@good_move_eu

⁶ Statystyka ta pochodzi z raportu o nawykach żywieniowych opublikowanego na portalu Witryna Wiejska. <https://witrynawiejska.org.pl/2026/02/24/ponad-80-polakow-odczuwa-stres-zwiazany-z-planowaniem-posilkow-nowy-raport-wygodnej-diety-o-nawykach-zywniowych/>

⁷ Koncepcja micro-workouts jako kluczowego trendu fitness została opisana przez blog K-sport Polska. <https://www.k-sport.com.pl/Trendy-w-fitnessie-2025-co-warto-wyprobowac-blog-pol-1738067504.html>



Dofinansowane przez
Unię Europejską

