



غذاهایی که کودکان را باهوش می کند

اگر دوست دارید فرزندتان نابغه، دارای هوش و حافظه ای قوی باشد، با ما همراه باشید.

اگر دوست دارید فرزندتان نابغه، دارای هوش و حافظه ای قوی باشد، با ما همراه باشید. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، دوست دارید فرزندتان نابغه باشد؟ دنبال راهی برای افزایش هوش و حافظه؟ اش هستید؟ این توصیه‌ها؛ غذای را جدی بگیرید و دوستان و دشمنان مغز را از نزدیک بشناسید.

دوستان مغز:

1. غلات کامل

مانند هر ارگان دیگری از بدن شما، مغز هم بدون انرژی نمی‌تواند به فعالیت خود ادامه دهد.

2. ماهی های پرچرب

اسیدهای چرب ضروری در بدن سنتز نمی شود و باید آنها را از طریق مواد غذایی مثل ماهی‌ها؛ های پرچرب تأمین کنید.

3. بلوبری

مطالعات نشان داده است که خوردن بلوبری می‌تواند جلوی ضعف حافظه کوتاه مدت را بگیرد.

4. گوجه فرنگی

خوردن گوجه‌فرنگی به دلیل داشتن آنتی اکسیدان‌ها؛ های فراوان جلوی فعالیت رادیکال‌ها؛ های آزاد و تأثیرشان بر سلول‌ها؛ های مغزی را می‌گیرد و می‌تواند به پیشگیری از آلزایمر کمک کند.

5. غنی‌سازی ویتامینی

استفاده از ویتامین‌ها؛ های گروه ب از جمله ب6 و ب12 و اسید فولیک به کاهش سطح هموسیستئین خون کمک می‌کند.

6. انگور سیاه

دارای مقادیر بالای ویتامین ث است که مغز شما را چالاک می‌کند.

7. تخم کدو

خوردن تنها یک مشت تخم کدو در روز نیاز شما را به روی برطرف می‌کند که برای عملکرد مغز و تقویت حافظه ضروری است.

8. بروکلی

از منابع غنی ویتامین کا است که عملکرد مغز را تقویت کرده و باعث بهبود فرآیندهای شناختی می‌شود.

9. آجیل

در یک مطالعه علمی نشان داده شده است که خوردن مقادیر کافی ویتامین ای بر عملکردهای شناختی مغز تاثیر گذار است.

دشمنان مغز:

1. فست فود ها

مصرف فست فود مغز را کوچک کرده و باعث ابتلا به آلزایمر می‌شود.

2. غذاهای شور

اگر چه اغلب افراد فکر می‌کنند که نمک فقط برای قلب مضر است، اما تاثیرات منفی‌ها؛ اش را روی مغز هم می‌گذارد.

3. غذاهای فراوری شده

در برخی از مطالعات ثبت شده است که وجود افزودنی‌ها؛ های مختلف در مواد غذایی فراوری شده باعث تغییرات شناختی در کودکان می‌شود.

4. غذاهای سرخ کرده

ترکیباتی که از روغن در هنگام سرخ شدن مواد غذایی آزاد می‌شود تخریب مغز را تسریع می‌کند و با بروز آلزایمر و پارکینسون رابطه مستقیم دارد.

5. غذاهایی که در تماس با کود شیمیایی بوده‌اند؛
 - باقی مانده کودهای شیمیایی در مواد غذایی با افزایش خطر بروز اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالیت در کودکان رابطه مستقیم دارد.
 6. ترکیبات خواب آور
 - هر ماده شیمیایی که اثر خواب‌آور داشته باشد فعالیت مغز را مختل می‌کند.
 7. الکل به شدت حافظه را کاهش می‌دهد
 8. شیرین‌کننده‌ها؛ های مصنوعی اصلا برای حافظه خوب نیستند!
 9. هله هوله نه فقط برای مغز بلکه برای همه ارگان‌ها بدن مضرند.
- منبع: میزان