



مصرف این مواد غذایی کودک از کودک شما نابغه می‌سازد

محققان دریافته‌اند که مصرف برخی مواد غذایی در عملکرد بهتر کودکان در دوران تحصیل تاثیر گذار بوده و از ابتدا به آرزایم ر پیشگیری می‌کنند.

محققان دریافته‌اند که مصرف برخی مواد غذایی در عملکرد بهتر کودکان در دوران تحصیل تاثیر گذار بوده و از ابتدا به آرزایم ر پیشگیری می‌کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ کارشناسان کودکان و بزرگسالان را تشویق می‌کنند که مصرف غذای حاوی لوتئین را برای بهبود قدرت عملکرد مغز افزایش دهند. غذای حاوی لوتئین می‌تواند عملکرد کودک را در مدرسه بهبود بخشد که این ماده در رنگدانه سبزیجات برگ سبز، زرده تخم مرغ، کیوی و کلم بروکلی یافت می‌شود.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد، کودکان صرف نظر از IQ یا علل شخصیتی با مصرف بروکلی عملکرد تحصیلی بهتری داشتند و امتحان‌ها را با نمرات بهتری گذارنده‌اند.

علاوه بر بهبود عملکرد مغز مصرف غذاهای حاوی لوتئین برای سلامت چشم‌ها نیز مفید است و در درمان بیماری که در خطر از دست دادن بینایی هستند تاثیر مثبت ویژه‌ای دارد.

در مطالعه انجام شده محققان ابتدا فعالیت مغز، چشم و سطح لوتئین را در ۵۰ کودک ۸ تا ۱۰ ساله اندازه‌گیری کردند و از آن‌ها خواسته شد تا یک فعالیت شناختی انجام دهند.

در نتیجه تحقیقات دیده شد که کودکان با سطح بالای لوتئین عملکرد چشمی بهتری دارند و در انجام کار شناختی نیاز به دقت کمتری داشتند.

مطالعه‌ای نیز در کودکان هشت و نه ساله انجام شد و تناسب اندام، IQ، وضعیت اجتماعی، اقتصادی، شاخص توده بدنی و میزان لوتئین در بدن کودکان مورد بررسی قرار گرفت.

استاد محقق، نعمان خان سرپرست این کار تحقیقاتی گفت: در مطالعات خود دریافتیم اگر سطح لوتئین کاهش پیدا کند توانایی مغزی یک کودک کمتر می‌شود.

وی افزود: در ایالات متحده و بسیاری از نقاط جهان، کودکان و بزرگسالان اغلب هر روز میوه و سبزیجات استفاده نمی‌کنند، محققان اغلب بر چگونگی تاثیر رژیم غذایی در چاقی کودکان تأکید می‌کنند، اما کمتر مطالعه‌ای صورت گرفته که تاثیر رژیم غذایی در موفقیت تحصیلی کودک را مورد بررسی قرار دهد.

علاوه بر این در مطالعه نشان داده شده که لوتئین در عملکرد مغز افراد در سنین بزرگسالی نیز موثر بوده و افرادی که سطح لوتئین در بدن آن‌ها بالاتر است قادر به یادگیری مهارت‌ها و اطلاعاتی هستند که چند سال پیش یاد گرفته‌اند.

ترکیب موجود در سبزیجات برگ سبز به افزایش "هوش کریستالی" (هوش کریستالی نوع دیگری از هوش است که هدف آن سنجش توانایی انسان‌ها در بکارگیری دانش‌های قبلی است) کمک می‌کند.

محققان آمریکایی اظهار کردند که نتیجه این مطالعه نشان دهنده تاثیر مثبت این ماد غذایی در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر است.