

نقش آجیل در هوش افراد

چندی پیش، ریچارد لین، روانشناس انگلیسی و تاتو وانهنس، محقق فنلاندی، مطالعه جالبی روی مردم برخی کشورهای دنیا انجام دادند تا متوجه شوند...



چندی پیش، ریچارد لین، روانشناس انگلیسی و تاتو وانهنس، محقق فنلاندی، مطالعه جالبی روی مردم برخی کشورهای دنیا انجام دادند تا متوجه شوند باهوش ترین و کم هوش ترین مردم جهان، در کدام کشورها زندگی می کنند. نتیجه پژوهش نشان داد مردم سنگاپور با میانگین هوش ۱۰۸، باهوش ترین مردم دنیا هستند. بعد از سنگاپور ها، مردم کره جنوبی، ژاپن، ایتالیا و ایسلند با میانگین ضریب هوشی به ترتیب ۱۰۶، ۱۰۵، ۱۰۲ و ۱۰۱، رتبه های دوم تا پنجم را به خود اختصاص داده اند. در این جدول، میانگین هوش ما ایرانی ها هم ۸۴ تخمین زده شده و این یعنی از نظر عددی در رتبه بیست و سوم جهان هستیم اما چون برخی از کشورها با میانگین های ضریب هوشی برابر در رده های هم ردیفی جای گرفته اند، رتبه اصلی ایران می شود ۹۸ در بین ۱۸۸ کشور جهان. کشور آفریقای گینه هم با میانگین هوش ۵۹، کم هوش ترین کشور دنیا شد.

محققان انگلیسی معتقدند تغذیه مناسب تا زمانی که مغز بچه ها در حال رشد و تکامل است، نقشی اساسی در افزایش میزان هوش ایفا می کند بنابراین هر مادری که دوست دارد فرزند باهوش تری داشته باشد، باید به نوع خورد و خوراک خود در دوران بارداری اهمیت زیادی بدهد و حواسش به تغذیه سالم فرزندش تا رسیدن به سن ۲ سالگی هم باشد. البته، این بدان معنا نیست که هوش ما بعد از ۲ سالگی قابلیت ارتقا ندارد اما نقش تغذیه در باهوش شدن بچه ها تا ۲ سالگی، بیشتر از زمانی است که مثلاً آن ها دیگر کنکوری شده اند و می خواهیم خوراکی هایی برای افزایش هوششان در برنامه غذایی آن ها بگنجانیم. البته ما تا آخر عمرمان هم می توانیم حافظه کوتاه یا بلندمدت خود را با کمک مواد غذایی سالم یا ورزش های فیزیکی و فکری تقویت کنیم اما بعد از طی روند تکامل مغز، دیگر نمی توان به افزایش خارق العاده هوش یا همان IQ با کمک تغذیه و ورزش چندان امیدوار بود.

بررسی های جدید دانشمندان نشان می دهند روغن موجود در مغزها، "دانه‌ها; zwnj;&zwnj&های روغنی"، "حبوبات" و غلات کامل بهترین منبع "اسیدهای چرب" ضروری در "رژیم غذایی" بوده و برای تکامل مغز کودکان مفید و لازم است. "آجیل ها" سیستم ایمنی کودکان را تقویت می کنند و رشد آنها را افزایش می دهند و حتما کودکان از 3 سالگی به بعد باید آن را مصرف کنند.

گفتنی است، کودکان برای افزایش "قدرت هوش" و یادگیری باید همواره تعدادی از آن را در روز مصرف کنند تا بتوانند درس هایشان را به راحتی یاد بگیرند و در فرایند یادگیری دروس دچار مشکل نشوند.

مطالعات همچنین نشان می دهند، مصرف مغزها از بروز بسیاری از بیماری ها در بزرگسالی کودکان پیشگیری می کند از این رو والدین همواره باید این تنقلات را در "میان وعده های غذایی" کودکان خود جای دهند.