

خوراکی‌هایی که مغز را می‌خورند!

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که یک رژیم غذایی سرشار از چربی‌های ترانس به تضعیف حافظه، زوال شناختی، و خطر بیشتر ابتلا به بیماری آلزایمر منجر می‌شود.



مطالعات متعدد نشان داده‌اند که یک رژیم غذایی سرشار از چربی‌های ترانس به تضعیف حافظه، زوال شناختی، و خطر بیشتر ابتلا به بیماری آلزایمر منجر می‌شود.

به گزارش ایسنا، عصر ایران نوشت: غذا می‌تواند بهترین دوست یا بدترین دشمن انسان باشد و این مساله تنها به اندازه دور کمر شما مربوط نمی‌شود. رژیم غذایی اثر چشمگیری بر عملکرد و بهره‌وری مغز شما دارد. اگر اخیراً هر چه بیشتر با فراموشی مواجه می‌شوید، ممکن است نیازمند تغییراتی در رژیم غذایی خود باشید. برخی از محبوب‌ترین مواد غذایی در رژیم غذایی مدرن اثری مخرب و فاجعه‌بار بر مغز دارند.

بخش ترسناک ماجرا اینجاست که این مواد غذایی تنها برای یک روز بهره‌وری شما را کاهش نمی‌دهند. زمانی که به طور منظم مصرف می‌شوند، آنها می‌توانند آثاری ماندگار به همراه داشته باشند و حتی خطر بیماری‌های انحصاتی مغز مانند زوال عقل و بیماری آلزایمر را افزایش دهند.

برای حفظ سلامت و عملکرد مطلوب مغز خود از خوراکی‌هایی که در ادامه به آنها اشاره شده است، پرهیز کنید.

مکمل‌های مس

این ماده معدنی برای سلامت انسان ضروری است و شاید پرهیز از آن برای حفظ عملکرد مطلوب مغز عجیب به نظر برسد. با این وجود، مصرف بیش از حد مس می‌تواند برای مغز مضر باشد. مواجهه بیش از حد با مس و دیگر فلزات سنگین می‌تواند به مغز آسیب وارد کند. نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف زیاد مس می‌تواند خطر بیماری آلزایمر و دیگر اختلالات عصبی را افزایش دهد.

تنها زمانی اجازه استفاده از مکمل‌های مس را دارید که پزشک این کار را برای شما تجویز کرده باشد.

نوشیدنی‌های شیرین

نوشیدنی‌های شیرین برای اندازه دور کمر و مغز شما مضر هستند. آنها سرشار از فروکتوز هستند که خطر بیماری‌های مرگبار، از جمله زوال عقل و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. تا حد امکان از نوشیدنی‌های شیرین، مانند نوشیدنی‌های ورزشی، نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌ها و نوشیدنی‌های انرژی‌زا پرهیز کنید و در عوض، آب، چای‌های گیاهی و نوشیدنی‌های تهیه شده از میوه تازه را مصرف کنید.

آسپارتام

آسپارتام یک شیرین‌کننده مصنوعی است که در بسیاری از غذاها و نوشیدنی‌های بدون قند یافت می‌شود. از غذاهای حاوی آسپارتام می‌توان به نوشابه‌های رژیمی، آبمیوه‌های کم‌کالری، ماست، بستنی، آدامس و آب‌نبات‌های بدون قند اشاره کرد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آسپارتام ممکن است آسیب‌پذیری مغز به استرس اکسیداتیو را افزایش دهد. افزون بر این، آسپارتام از فنیل آلانین تهیه می‌شود که ممکن است در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی اختلال ایجاد کند.

چربی‌های ترانس

اگر به مصرف خوراکی‌های شیرین عادت دارید، احتمال دریافت میزان قابل توجهی از چربی‌های ترانس افزایش می‌یابد. این مواد مضر در غذاهای پخته، بسیاری از انواع مارگارین، غذاهای سرخ‌شده، بیسکوئیت‌ها و دیگر غذاهای فرآوری شده وجود دارند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که یک رژیم غذایی سرشار از چربی‌های ترانس به تضعیف

حافظه، زوال شناختی، و خطر بیشتر ابتلاء به بیماری آلزایمر منجر می شود.

باید به این نکته توجه داشته باشید که برخی غذاها حتی اگر تولیدکنندگان برچسب بدون چربی ترانس را روی محصول خود زده اند ممکن است حاوی چربی های ترانس باشند. اگر محتوای چربی ترانس کمتر از ۰.۵ گرم باشد، تولیدکنندگان اجازه انجام این کار را دارند. شاید مقدار بسیار کمی به نظر برسد، اما مصرف چند وعده می تواند به سرعت موجب افزایش چربی ترانس در بدن شما شود.

ماهی های حاوی جیوه

ماهی یک ماده غذایی مفید برای مغز محسوب می شود زیرا حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ تقویت کننده مغز است. با این وجود، ضرر مصرف ماهی هایی که حاوی سطوح بالای جیوه هستند می تواند بیشتر از فایده آنها باشد. نتایج یک پژوهش نشان داد که سطوح بالای جیوه در بدن انسان عملکرد سیستم عصبی مرکزی را دچار اختلال کرده و در نتیجه، عملکرد شناختی را کاهش می دهد.

غذاهای دریایی با سطوح کم جیوه مانند ماهی های سالمون، ساردین، خالمخالی و میگو را انتخاب کنید و از ماهی هایی با سطوح بالای جیوه مانند شاه ماهی خالمخالی، کاشی ماهی و ماهی تن پرهیز کنید. برای دریافت اسیدهای چرب امگا-۳ می توانید استفاده از منابع گیاهی، مانند گردو و دانه کنان را مد نظر قرار دهید.

کربوهیدرات های پالایش شده

بسیاری از ما آگاهییم که مصرف کربوهیدرات های پالایش شده موجب افزایش سریع و ناگهانی سطوح قند خون می شود، از این رو، حد اعتدال را در مصرف آنها رعایت می کنیم. اما آشنایی با آسیب هایی که این مواد می توانند به مغز وارد کنند شاید شما را برای پرهیز کامل از کربوهیدرات های پالایش شده هرچه بیشتر متقاعد کند.

کربوهیدرات های پالایش شده از شاخص گلیسمی بالا برخوردار هستند که عملکرد مغز را کاهش می دهد. نتایج یک پژوهش نشان داد که یک وعده غذایی با شاخص گلیسمی بالا می تواند عملکرد مغز در بزرگسالان و کودکان را مختل کند. کربوهیدرات های پالایش شده را به میزان متعادل مصرف کرده یا آنها را به طور کامل کنار بگذارید و از مواد غذایی گیاهی پردازش نشده برای دریافت کربوهیدرات های مورد نیاز خود استفاده کنید.

با پرهیز از این مواد غذایی و افزایش مصرف برخی مواد مغذی مانند ویتامین C، ویتامین B1، اسیدهای چرب امگا-۳، کلسیم، روی و منگنز می توانید عملکرد مغز خود را هر چه بیشتر بهبود ببخشید.