

غذاهایی برای بهتر اندیشیدن

اگر از جمله افرادی هستید که در انتخاب غذاهایی که می‌خورید حساسیت زیادی دارید، بی‌شک با خواندن این مطلب حساسیت‌تان بیشتر می‌شود.



سلامت نیوز: اگر از جمله افرادی هستید که در انتخاب غذاهایی که می‌خورید حساسیت زیادی دارید، بی‌شک با خواندن این مطلب حساسیت‌تان بیشتر می‌شود.

براساس نتایج به دست آمده از تحقیقات درباره مواد غذایی مختلف و تاثیر آن بر بدن، خوردن برخی از مواد غذایی می‌تواند در بهبود توانایی‌های شناختی افراد مانند یادگیری و افزایش قدرت حافظه آنها تاثیرگذار باشد.

در این طرح تحقیقاتی که روی گروهی از موش‌های صحرایی انجام شد، یک رژیم غذایی متشکل از سه ترکیب غذایی مختلف که در تولید سلول‌های مغزی سالم و بی‌عیب و نقص اهمیت دارد برای آنها در نظر گرفته شد. کولین یکی از این ترکیبات غذایی است که در تخم‌مرغ و جگر به‌وفور یافت می‌شود.

ترکیب دیگر یوریدین مونوفسفات است که در چغندر وجود دارد. DHA که نوعی اسیدچرب حاوی امگا 3 است ترکیب غذایی دیگری است که در روغن ماهی هست. این ترکیبات برای رشد سلول‌های مغزی ضروری است.

در برنامه غذایی گروه دیگر تنها دو ترکیب از این سه ترکیب غذایی قرار گرفته و این در حالی بود که برای گروهی دیگر از موش‌های صحرایی یک برنامه غذایی، بدون در نظر گرفتن این سه ترکیب غذایی انتخاب شد. پس از چهار هفته از هر یک از این سه گروه یک موش انتخاب شد تا از نظر توانایی انجام مجموعه‌ای از فعالیت‌های شناختی مانند عبور از مسیرهای پرپیچ و خم مورد بررسی قرار گیرد.

گروهی که از این سه ترکیب غذایی تغذیه کرده بودند در مقایسه، توانایی‌های شناختی بهتری داشتند. این مطالعه نشان می‌دهد کولین در مقایسه با امگا3 و یوریدین مونوفسفات از اهمیت بیشتری در افزایش توانایی‌های ذهنی برخوردار است.

علاوه بر این محققان دریافتند این گروه از مواد غذایی در افزایش فعالیت‌های مغزی نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. البته برای این که بتوان با قطعیت بیشتری درباره اهمیت این ترکیبات در افزایش توانمندی‌های ذهنی انسان‌ها سخن گفت، لازم است تحقیقات بیشتری روی انسان‌ها انجام شود، اما اگر این موضوع تأیید شود می‌توان از مواد غذایی که سرشار از کولین، یوریدین مونوفسفات و امگا 3 است به عنوان غذاهای سالم نام برد یا شاید بتوان این گروه از غذاها را غذاهای ذهن نامید.

بنابراین دیگر تردیدی نیست که مواد غذایی مختلف هرکدام می‌تواند خواص متفاوتی داشته باشد که روی توانمندی‌هایمان اثر بگذارد. در این صورت فردی از سلامت جسمانی، ذهنی و روانی بهتری برخوردار است که به نقش این مواد غذایی توجه داشته باشد و در برنامه غذایی روزانه از طیف وسیعی از این گروه از مواد غذایی تغذیه کند.

منبع: جام جم آنلاین