



دشمن مغز را می شناسید؟

معمولا در فصل امتحانات، دانش آموزان و دانشجویان برای افزایش تمرکز از مقادیر بیشتری شکلات، شیرینی جات و نوشیدنی های صنعتی استفاده می کنند، در حالی که مطالعات اخیر نشان می دهند که افراط در مصرف قند و شکر، فعالیت مغز، حافظه و فرآیند یادگیری را کاهش می دهد.

سلامت نیوز: رژیم غذایی سرشار از قند برای مغز مضر است.

معمولا در فصل امتحانات، دانش آموزان و دانشجویان برای افزایش تمرکز از مقادیر بیشتری شکلات، شیرینی جات و نوشیدنی های صنعتی استفاده می کنند، در حالی که مطالعات اخیر نشان می دهند که افراط در مصرف قند و شکر، فعالیت مغز، حافظه و فرآیند یادگیری را کاهش می دهد.

از طرف دیگر در این تحقیق مشخص شد که اسیدهای چرب امگا-3 به خنثی کردن این اثر مخرب کمک می کنند.

همان طور که می دانید مصرف زیاد قند و شکر خطرانی همچون دیابت، چاقی، کبد چرب و سرطان را به همراه دارد.

محققان معتقدند که آنچه می خوریم، تفکر ما را تحت تاثیر قرار می دهد. مصرف قند و شکر زیاد به مدت طولانی، توانایی مغز برای یادگیری و به یاد آوردن اطلاعات را کاهش می دهد. بنابراین رژیم های غذایی در زندگی مدرن به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد قند اثرات زیان آوری بر مغز دارند.

یکی از مشکلات تغذیه ای در زندگی ماشینی این است که اغلب افراد به دلیل کمبود وقت از محصولات آماده صنعتی مانند آبمیوه ها استفاده می کنند و این محصولات حاوی مقادیر بالایی قند هستند.

در این تحقیق نشان داده شد که مصرف زیاد قند موجب مقاومت انسولین و در نتیجه کاهش قدرت حافظه می شود. زیرا انسولین در تنظیم سلول های مغز برای استفاده و ذخیره قند جهت تامین انرژی مورد نیاز برای پردازش افکار و عواطف نقش دارد. رژیم غذایی سرشار از قند موجب آزاد شدن انسولین بیشتر و مقاوم شدن سلول ها به این هورمون می شود.

متخصصان توصیه می کنند برای فعالیت و عملکرد مطلوب مغز، مصرف قند، شکر، شیرینی جات، شکلات و آبمیوه های صنعتی را به حداقل برسانید و در مقابل از مقادیر بیشتری اسیدهای چرب امگا-3 و منابع غذایی آنها مانند ماهی، گردو و تخم کتان استفاده کنید.