

## میوه و خوشحالی مغز

حتی تراکتور هم موقع کار کردن نیاز به سوخت دارد؛ من و شما که جای خود داریم. نمی‌شود که مدام چشمتان به پرونده‌های تلنبار شده روی میز کار یا به صفحه مانیتورتان باشد ...



سلامت نیوز : حتی تراکتور هم موقع کار کردن نیاز به سوخت دارد؛ من و شما که جای خود داریم. نمی‌شود که مدام چشمتان به پرونده‌های تلنبار شده روی میز کار یا به صفحه مانیتورتان باشد و از مغز و بدنتان غافل شوید. این که کارتان را جدی می‌گیرید و با سختکوشی تمام کار می‌کنید خدا قوت ما را بپذیرید، اما به فکر سلامت روح و جسمتان نیز باشید. با ما همراه باشید تا بگوییم چگونه باید سر کار مغزتان را خوشحال و راضی نگه دارید.

### مغز فرمانده است

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ مغز حدود 2 درصد وزن کل بدن ما را تشکیل می‌دهد و با این حال به تنهایی حدود 20 درصد مواد مغذی دریافتی از مواد غذایی را مطالبه می‌کند. باید بدانید که غذای اصلی مغز قند است. برای اینکه مغزتان خوب کار کند لازم است که قند مصرف کنید اما نه هر قندی! مغز ما به 171# قندهای خوب» نیاز دارد. قندهای خوب نیز در میوه‌ها و به ویژه در سیب و توت فرنگی به میزان کافی وجود دارد.

### قند خوبم آرزوست

اگر خودتان را از قندها محروم کنید به این معنی است که مغزتان را از غذای اصلی‌اش محروم کرده‌اید. با این حال توجه داشته باشید که قندهای تصفیه شده و غیرطبیعی سودی برای مغز و بدن ندارند. باید این قندها را با قندهای خوب جایگزین کنید. حتماً می‌پرسید قند خوب چیست؟ قندهایی که شاخص گلیسمی پایینی دارند جزء قندهای خوب محسوب می‌شوند. گلیسمی همان قندی است که در خون ما وجود دارد. گلوکوسیدهای مصرف شده در هنگام گوارش به گلوکز تبدیل می‌شوند و برای همین هم گلیسمی یا همان قند خون را بالا می‌برند.

هر ماده غذایی حاوی شاخص گلیسمی پایین مانند میوه‌های خام، باعث افزایش زیاد گلوکز در بدن نمی‌شود. بعضی‌ها با شنیدن اینکه غذای اصلی مغز قند است به سمت مصرف مواد غذایی خیلی شیرین می‌روند که قند خون را بالا می‌برد. این کار اشتباه است. قندهایی که شاخص گلیسمی بالایی دارند مانند قندهای تصفیه شده، بدن را خسته و اسیدی می‌کنند. در این صورت است که نرون‌های مغز یا همان سلول‌های عصبی عملکرد ضعیفی از خود نشان می‌دهند. توصیه می‌کنیم برای اینکه خستگی را از مغزتان به دور کنید و بتوانید با انرژی دو چندان به کارتان ادامه دهید سیب و توت فرنگی میل کنید که شاخص گلیسمی‌شان به ترتیب 35 و 40 است.

### اندر حکایت ناقل‌های عصبی

ناقل‌های عصبی وظیفه اتصال مغز به ارگان‌های دیگر بدن را بر عهده دارند. زمانی که ناقل‌های عصبی درستی کار می‌کنند سیگنال‌های ارسال شده توسط مغز نیز از کیفیت بالایی برخوردار هستند. اما زمانی که این سیگنال‌ها به درستی کار نکنند ورق برمی‌گردد و سلامت جسم و روح به هم می‌خورد. تغذیه مناسب تأثیر مستقیمی روی عملکرد خوب و همچنین بی‌نظمی و آشفتگی ناقل‌های عصبی دارد. اصلی‌ترین دلیل آشفتگی و بی‌نظمی ناقل‌ها وضعیت اسیدی بدن است. در این صورت است که بدن دچار بیماری‌های جدی، دردهای جسمی و روحی می‌شود. در این صورت اهمیت تغذیه پررنگ‌تر می‌شود. مواد غذایی مختلف مانند میوه‌های خام بدن را اسیدزدایی کرده و به این ترتیب نیز به عملکرد خوب ناقل‌های عصبی مانند دوپامین یا سروتونین کمک می‌کنند. این ناقل‌ها به آرامش مغز، ابتکار عمل و مقابله با استرس‌های کاری کمک زیادی می‌کنند.

اکسیداسیون یکی از عوامل مهم پیری و ضعف عملکرد مغز محسوب می‌شود. برخی از ویتامین‌های موجود در میوه‌ها نمی‌گذارند مغز پیر و فرتوت شود. به‌عنوان مثال کمبود ویتامین‌های B1، B2، B3 و B6 می‌توانند باعث بروز مشکلاتی مانند از بین رفتن تمرکز، ضعف قدرت یادگیری و مشکلات حافظه شوند. بر عکس جذب میزان کافی ویتامین B باعث بهبود عملکرد حافظه و سرعت فعالیت مغز می‌شود. به‌عنوان مثال انگور منبع فوق‌العاده ویتامین B محسوب می‌شود. ویتامین B6 موجود در این میوه به ساخت ناقل‌های عصبی نیز کمک زیادی می‌کند.

### تمرکز و قدرت بالای مغز به کمک میوه

بعضی از ویتامین‌های موجود در میوه‌ها تمرکز و قدرت حافظه و مغز را بالا می‌برند. اگر در بین وعده‌های غذایی میوه میل کنید اولاً به بالا رفتن حالت قلبیایی بدن کمک می‌کند و ثانیاً ویتامین‌هایی مانند ویتامین‌های C، B، و E قابل توجهی دریافت می‌کنید. این ویتامین‌ها برای مقابله با فراموشی و عدم تمرکز تأثیر زیادی دارند. به‌عنوان مثال آجیل‌ها منبع فوق‌العاده ویتامین E محسوب می‌شوند. به این ترتیب توصیه می‌کنیم چند عدد میوه به سر کارتان ببرید. زمانی که احساس کردید کم‌کم خستگی بر شما غلبه کرده است دست از کار بکشید و میوه میل کنید. در این صورت مغزتان با قند و ویتامین‌های اساسی تغذیه می‌شود و تمرکز و کارایی مغزتان بالا می‌رود.