

غذاهای مفید و مضر برای هوش

با وجود آن که شما نمی‌توانید همیشه از مشکلات مربوط به حافظه دوری کنید اما مطالعات نشان داده است مواردی وجود دارد که با رعایت آن‌ها می‌توانید ذهن و حافظه خود را همیشه هوشیار نگه دارید. بهتر است از غذاهایی که ارزش غذایی ندارند پرهیز شود.



سلامت نیوز : با وجود آن که شما نمی‌توانید همیشه از مشکلات مربوط به حافظه دوری کنید اما مطالعات نشان داده است مواردی وجود دارد که با رعایت آن‌ها می‌توانید ذهن و حافظه خود را همیشه هوشیار نگه دارید. بهتر است از غذاهایی که ارزش غذایی ندارند پرهیز شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ غذاهایی که تنها باعث چاقی می‌شوند نه تنها حافظه را تقویت نمی‌کنند، بلکه کلسترول خون را نیز افزایش می‌دهند. 11 ماده غذایی وجود دارد که می‌تواند برای تقویت هوش شما و فرزندانتان بسیار مفید باشد.

اسفناج: اسفناج به دلیل برخورداری از بافت‌های گیاهی از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد زنانی که از اسفناج و سبزی‌های سبز دیگر استفاده می‌کنند، پیر شدن سلول‌هایشان را به تأخیر می‌اندازند. اسفناج به دلیل آنزیم‌های موجود در برگ‌هایش، سیناپس بین سلول‌ها را تسهیل می‌بخشد و هوش را تقویت می‌کند. اسفناج از ماده دارویی به نام فولیک اسید برخوردار است که در جهت تقویت حافظه موثر است. اسفناج همچنین برای مبتلایان به عارضه قلبی بسیار مفید است. اسفناج حاوی مواد آنتی اکسیدان نیز است.

قهوه: قهوه از موادی مانند آنتی‌اکسیدان‌ها، آمینواسید، ویتامین و مینرال برخوردار است؛ به ویژه اگر دانه‌های قهوه را دم کنید و بخورید در جهت تقویت حافظه بسیار مفید است. کافئین قهوه در جهت تقویت حافظه مفید است. قهوه همچنین ضد آلزایمر است و با مصرف مداوم آن دچار آلزایمر نخواهید شد.

غلات: غلاتی مانند سویا، لوبیا، نخود فرنگی و عدس از روغن بسیار مفیدی برخوردارند که در جهت تقویت حافظه لازم است.

میوه و سبزیجات: میوه و سبزیجات دارای آنتی‌اکسیدان‌های بسیار مفیدی هستند. میوه و سبزیجات، بسیار برای تقویت حافظه مفیدند.

تخم مرغ: تخم مرغ ماده بسیار مفیدی در جهت تقویت حافظه است؛ به ویژه اینکه مادران باردار هنگام بارداری و زمانی که جنینی را در رحم دارند، تخم مرغ مصرف کنند در هوش فرزندشان بسیار موثر است.

ماست: آیا می‌دانید یک پیاله ماست دارای امگا 3 و دی ای است. امگا 3 و دی ای مواد بسیار مفیدی در جهت تقویت حافظه است. اگر فرزندان در زمان رشدش هر روز ماست مصرف کند، تأثیر بسیاری بر روی رشد او دارد.

انبه: این میوه ماده دیگری است که در تقویت حافظه بسیار مفید است. با این که این میوه چرب است و دارای بافت‌های چربی است اما باعث می‌شود که گردش خون تسریع یابد. هنگامی که گردش خون سریع‌تر شود باعث می‌شود خون بیشتری به مغز برسد و همچنین این میوه در حافظه نیز موثر است.

سیب زمینی: محققان استرالیایی به تازگی دریافته‌اند موادی مانند کربوهیدرات‌هایی که به وفور در سیب زمینی یافت می‌شود، باعث تقویت حافظه می‌شوند.

ماهی: ماهی نیز یکی دیگر از مواد غذایی است که باعث تقویت و رشد سریع‌تر سلول‌های مغز و در نتیجه باعث تقویت حافظه می‌شود. ماهی برای عارضه قلبی نیز مفید است.

شکلات: شکلات نیز یکی دیگر از موادی است که باعث تقویت حافظه می‌شود. البته بهتر است شکلات‌هایی را مصرف کنید که یا تلخ هستند و یا حاوی شیر باشند.

روغن زیتون : محققان معتقدند، غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و روغن زیتون حافظه را تقویت می‌کند.

پایین آورنده‌های هوش: محققان هشدار دادند که مصرف مواد غذایی دارای چربی و قند فراوان نظیر چیپس و نوشابه‌های گازدار ضریب هوش کودکان را کاهش می‌دهد. گروهی از محققان بهداشت سلامت دانشگاه آدلاید در استرالیا در جریان تازه‌ترین تحقیقات خود دریافتند: کودکانی که رژیم غذایی سالمی را در سنین پایین دنبال می‌کنند، چه بسا از هوش و ذکاوت بیشتری - هرچند اندک در مقایسه با هم سن و سالان خود برخوردارند که رژیم غذایی سرشار از چربی و قند دارند.

این تحقیقات از بیش از 7 هزار کودک انجام شد و محققان در آن نقش رژیم غذایی بر میانگین هوش کودکان را بررسی کردند. محققان در تحقیقات خود ارتباط بین رژیم‌های غذایی کودکان در شش ماهگی، 15 ماهگی و دو سالگی را با میانگین هوش و ذکاوت آن‌ها در سن 8 سالگی مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. این محققان دریافتند: کودکانی که تا شش ماهگی از شیر مادر استفاده کردند و سپس رژیم غذایی سالمی را به طور منظم در دوره 15 ماهگی تا 2 سالگی دنبال کردند که حاوی مواد غذایی نظیر لوبیا، پنیر، سبزی‌ها و میوه بود، از میانگین هوش بیشتری به میزان 2 نمره هنگام رسیدن به سن هشت سالگی برخوردار بودند.

در همین حال، محققان دریافتند کودکانی که رژیم غذایی منظمی شامل بیسکویت، شیرینی، چیپس و نوشابه‌های گازدار را در دو سال بعد از تولد دنبال کردند، با میانگین هوش و ذکاوت کمتری به میزان دست کم 2 نمره به هنگام رسیدن به سن هشت سالگی روبرو بودند. این تحقیقات افزود: لازم است که مادران غذاهای سالم را در اختیار کودک خود قرار داده و از میزان شیرینی کاسته یا کاملاً از خوردن آن‌ها توسط کودک جلوگیری کنند. این تحقیقات همچنین تاکید کرد: مادران به ویژه لازم است که در دو سال اول زندگی کودک، وعده‌های غذایی را در اختیارش قرار دهد که حاوی عناصر لازم و ضروری برای رشد بدن و بافت‌های مغز باشد.