

تأثیر تغذیه بر هوش

چندی پیش، ریچارد لین، روانشناس انگلیسی و تاتو وانهنس، محقق فنلاندی، مطالعه جالبی روی مردم برخی کشورهای دنیا انجام دادند...



چندی پیش، ریچارد لین، روانشناس انگلیسی و تاتو وانهنس، محقق فنلاندی، مطالعه جالبی روی مردم برخی کشورهای دنیا انجام دادند تا متوجه شوند باهوش‌ترین و کم‌هوش‌ترین مردم جهان، در کدام کشورها زندگی می‌کنند. نتیجه پژوهش نشان داد مردم سنگاپور با میانگین هوش 108، باهوش‌ترین مردم دنیا هستند. بعد از سنگاپوری‌ها، مردم کره جنوبی، ژاپن، ایتالیا و ایسلند با میانگین ضریب هوشی به ترتیب 106، 105، 102 و 101، رتبه‌های دوم تا پنجم را به خود اختصاص داده‌اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان؛ در این جدول، میانگین هوش ما ایرانی‌ها هم 84 تخمین زده شده و این یعنی از نظر عددی در رتبه بیست‌وسوم جهان هستیم اما چون برخی از کشورها با میانگین‌های ضریب هوشی برابر در رده‌های هم‌ردیفی جای گرفته‌اند، رتبه اصلی ایران می‌شود 98 در بین 188 کشور جهان. کشور آفریقای گینه هم با میانگین هوش 59، کم‌هوش‌ترین کشور دنیا شد. شاید پرسید راز باهوش شدن آدم‌ها چیست؟ شاید این پرسش در ذهن‌تان به وجود بیاید که چرا کشورهای جنوب شرق آسیا یا کشورهای حاشیه مدیترانه، بهترین رتبه‌ها را در این جدول هوش به خود اختصاص داده‌اند؟ آیا می‌شود همه چیز را به گردن ژنتیک انداخت یا خورد و خوراک و عوامل محیطی هم در باهوش شدن نسل یک کشور نقش دارند؟ با ما همراه شوید تا جواب این سوال‌ها را با هم بررسی کنیم.

نقش مهم تغذیه

محققان انگلیسی معتقدند تغذیه مناسب تا زمانی که مغز بچه‌ها در حال رشد و تکامل است، نقشی اساسی در افزایش میزان هوش ایفا می‌کند بنابراین هر مادری که دوست دارد فرزند باهوش‌تری داشته باشد، باید به نوع خورد و خوراک خود در دوران بارداری اهمیت زیادی بدهد و حواسش به تغذیه سالم فرزندش تا رسیدن به سن 2 سالگی هم باشد. البته، این بدان معنا نیست که هوش ما بعد از 2 سالگی قابلیت ارتقا ندارد اما نقش تغذیه در باهوش شدن بچه‌ها تا 2 سالگی، بیشتر از زمانی است که مثلاً آن‌ها دیگر کنکوری شده‌اند و می‌خواهیم خوراکی‌هایی برای افزایش هوششان در برنامه غذایی آن‌ها بگنجانیم. البته ما تا آخر عمرمان هم می‌توانیم حافظه کوتاه یا بلندمدت خود را با کمک مواد غذایی سالم یا ورزش‌های فیزیکی و فکری تقویت کنیم اما بعد از طی روند تکامل مغز، دیگر نمی‌توان به افزایش خارق‌العاده هوش یا همان IQ با کمک تغذیه و ورزش چندان امیدوار بود.

بهترین و بدترین خوراکی‌ها

حالا شاید این سوال برایتان پیش بیاید که اگر مادری بخواهد در دوران بارداری، با نوع تغذیه خود، فرزند باهوش‌تری به دنیا بیاورد، باید چه کند یا بهترین تغذیه برای بچه‌هایی که می‌خواهیم باهوش‌تر بشوند، چیست؟ یکی از مهم‌ترین مواد مغذی که باعث افزایش هوش می‌شود، اسیدهای چرب امگا3 است. به همین دلیل مردم کشورهای جنوب شرق آسیا و سواحل مدیترانه که ماهی و روغن زیتون بیشتری در برنامه غذایی‌شان دارند، باهوش‌تر از سایر مردم جهان هستند. اسیدهای چرب امگا3 می‌توانند به تکامل بهتر مغز، افزایش هوش و عملکرد مغز و تقویت حافظه در افراد مختلف کمک کنند. میگو و ماهی‌های چربی مانند سالمون، قزل‌آلا، کیلکا، خال‌مخالی و ساردین و روغن‌های گیاهی مغذی مثل روغن زیتون، بذر کتان و کانولا، سرشار از امگا3 هستند. گردو هم جزو منابع امگا3 محسوب می‌شود.

بد نیست بدانید مصرف گوشت‌ها و غذاهای فرآوری شده مانند انواع سوسیس، کالباس، ناگت‌ها، غذاهای آماده و کنسروی، فست‌فودها و غذاهای چرب و سرخ‌شده، تأثیری منفی بر رشد مغز جنین می‌گذارد و باعث کاهش هوش بچه‌ها می‌شود. پس هرچقدر که فرزندان خود را دیرتر با این گروه غذاها آشنا کنید، کمک بیشتری به ارتقای هوششان کرده‌اید.

مصرف فراوان میوه و سبزی تازه از دوران کودکی تا 30 سالگی نیز باعث می‌شود میانگین هوش حداقل 5 نمره بالاتر برود. فلفل

تند هم سرشار از ویتامین C است و اگر در برنامه غذایی مادر باردار و شیرده جای بگیرد، می‌تواند کمک زیادی به رشد مغزی و افزایش هوش فرزندشان بکند.

بذر کتان هم یکی دیگر از منابع بسیار غنی از امگا3 محسوب می‌شود که مادران باردار می‌توانند روزی یک مشت بسته از آن را در برنامه غذایی خود جای بدهند و از زمانی که فرزندشان توانایی خوردن خوراکی‌های سفره خانواده را داشت، روزی 5 عدد تخم کتان آسیاب‌شده را داخل غذاهای او بریزند.

گوجه‌فرنگی، جزو دیگر خوراکی‌هایی است که به دلیل داشتن لیکوپن، با رادیکال‌های آزاد موجود در بدن مبارزه می‌کند و جلوی تخریب سلول‌های مغزی را می‌گیرد. بهتر است گوجه‌فرنگی تازه در رژیم غذایی تمام مادران باردار و شیرده جای بگیرد.

کلم بروکلی، جزو سبزی‌های برگ سبز تیره طبقه‌بندی می‌شود و سرشار از ویتامین K، و ویتامین C و انواع آنتی‌اکسیدان‌هاست. ویتامین K در بهبود عملکرد مغز و افزایش هوش جنین و کودکان خردسال، نقش بسزایی دارد.

نقش انکارناپذیر ژنتیک

هرچند تغذیه مناسب می‌تواند نقش مهمی در افزایش هوش بچه‌ها بازی کند، اما به هر حال نمی‌توانیم از نقش ژنتیک هم در افزایش یا کاهش میزان هوش چشم‌پوشی کنیم؛ یعنی اگر پدر و مادری با متوسط هوش 85 با یکدیگر ازدواج کنند، نباید توقع داشته باشند بتوانند با کمک تغذیه، هوش فرزند خود را به بالای 120 برسانند! دکتر پیتر کاندن، روان‌شناس، معتقد است حدود 60-70 درصد هوش ما به زمینه‌های محیطی و ژنتیکی مان برمی‌گردد و والدین می‌توانند فقط 30-40 درصد در باهوش‌تر شدن کودکشان نقش داشته باشند.