



معرفی 6 غذای مغز برای وعده صبحانه/ غذاهایی برای افزایش تمرکز و انرژی

6 غذای مغز در وعده صبحانه می تواند عاملی برای ارتقای وضعیت مغزی فرد در طول روز باشد.

6 غذای مغز در وعده صبحانه می تواند عاملی برای ارتقای وضعیت مغزی فرد در طول روز باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر، خوردن یک صبحانه سلامت می تواند موتور مغز را با قدرت بسیار روشن کرده و به بهره وری و تمرکز در طول روز کمک کند. این 6 ماده غذایی در صورتی که در وعده صبحانه گنجانده شوند تأثیرات بسیاری در عملکرد مغز خواهند گذاشت.

تخم مرغ

کولین به عنوان یک نوع ویتامین B که در تخم مرغ وجود دارد نقش مهمی در عملکرد مغز و حافظه دارد. در تحقیقاتی که از 1400 مرد و زن انجام شده و نتایج آن در مجله تغذیه بالینی منتشر شده مشخص شده است که افرادی که غذاهای دارای کولین مصرف می کردند در آزمایشهای حافظه و یادگیری کلامی بهتر از دیگران عمل کرده اند.

تخم مرغ همچنین دارای پروتئین با کیفیتی است، این پروتئین با ثابت نگاه داشتن قند خون به فرد کمک می کند تمرکز کند و برای مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشد. مهم نیست که تخم مرغ در وعده صبحانه به صورت املت، همزده و یا پخته مصرف شود، آنچه اهمیت دارد این است که تخم مرغ منبع غنی مواد مغذی است که مغز و بدن را در تمام طول صبح تأمین می کند.

غلات

محصولات دارای غلات در وعده صبحانه دارای اهمیت هستند، چرا که بدن ما کربوهیدرات را به گلوکز تبدیل می کند. گلوکز نیز سوخت دارای اولویت مغز است. غذاهای غنی از غلات و یا دارای غلات کامل دارای ویتامین بی هستند، ویتامینی که برای تمرکز و سالم ماندن مغز حائز اهمیت است. توصیه کلی این است که نیمی از غلات مصرفی خود را از غلات کامل تأمین کنید. برای رسیدن به انرژی ثابت و عملکرد مغزی بهتر، توصیه شده است که غلات خود را با پروتئین مصرف کنید. چند ترکیب ساده غلات و پروتئین می تواند قدرت مغز را در طول صبح افزایش دهد برخی از این ترکیبها نان تست همراه کره بادام زمینی، وعده های تهیه شده با جو به همراه خانواده توتها و یا نانهای تست شده همراه با تخم مرغ همزده هستند.

انگور

تحقیقات نشان می دهد که مصرف انگورهای مختلف سبز، قرمز و سیاه نقش مهمی در بهبود دفاع آنتی اکسیدانی ما دارد و سلامت مغز را ارتقا می دهد. در تحقیقات اولیه به نظر می رسد که انگورها به وسیله بی اثر کردن تنش اکسایشی و تورم به سلامت مغز کمک کرده و یا فعالیت برخی ژنهای خاص مرتبط با بیماریهای ناشی از کهولت سن مغز را هدف می گیرند.

بادام

بادام منبع عالی از ویتامین ایی است و 37 درصد میزان توصیه شده جذب روزانه این ویتامین با خوردن 23 عدد بادام تأمین می شود. تحقیقاتی که در مجله همه گیری شناسی آمریکا منتشر شده نشان می دهد که جذب ویتامین ای به ممانعت از تحلیل شناختی مغز به ویژه در سالخوردگان کمک می کند.

بادام همچنین ترکیب سالمی از پروتئینها، فیبرها و چربیهای سالم است که سطح قند خون را حفظ می کند و موجب می شود که فرد در طول روز متمرکز و با انرژی بماند.

جو

جو دارای آهن، روی، پتاسیوم و ویتامینهای بی و همچنین مواد مغذی است که به رشد مغز و عملکرد آن با ظرفیت کامل کمک می کند. فیبر موجود در جو به احساس سیری تا وعده بعدی کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد کودکانی که در وعده صبحانه غذای تهیه شده با جو می خورد 20 درصد عملکرد بهتری در آزمونها دارند تا کودکانی که غلات شکردار می خوردند. می توان این وعده غذایی را با آجیل، دارچین و یا موز صرف کرد.

سیب

سیبها سرشار از کوارستین هستند، کوارستین یک آنتی اکسیدان است که از سلولهای مغز محافظت می کند و براساس تحقیقات محققان دانشگاه کورنل، کوارستین از سلولهای مغزی در مقابل حملات رادیکالهای آزاد حفاظت می کند. مصرف یک سیب در وعده صبحانه با پوست حائز اهمیت است چرا که حجم بالایی از کوارستین سیب در پوست آن وجود دارد.

کلید واژه های مطلب:

انرژی و تمرکز

غذاهای مغز

|

صبحانه

|