

پنج ماده غذایی تقویت هوش کودکان

محققان آمریکایی به این نتیجه دست یافتند که مصرف پنج ماده غذایی می‌تواند باعث افزایش هوش کودکان شود...



اولین ماده غذایی ماهی سالمون - ماهی آزاد - است. این ماهی منبع غنی از پروتئین و اسیدهای چرب چون امگا 3 است. این مواد می‌توانند سیستم عصبی را تقویت کنند.

دومین ماده غذایی سیب زمینی شیرین است. بهتر است ابتدا سیب‌زمینی را به ورقه‌های نازک بریده و با دارچین آن را دودی کنید. این ماده غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین آ است و می‌تواند با فعال کردن عصب‌ها، قدرت تفکر را بالا ببرد.

تخم مرغ سومین ماده غذایی است. بهتر است روز را با تهیه املت خوشمزه با تخم‌مرغ‌های تازه آغاز کنید. تخم مرغ‌های خانگی منبع غنی از چولاین که باعث گسترش فعالیت مغزی و حافظه می‌شود، هستند و برای کودکان بسیار مفید است. چولاین نوعی ویتامین حلال در آب بوده و جزو گروه ویتامین‌های B است.

توت فرنگی و قره قاط نیز جزو چهارمین مواد غذایی مفید و مغذی برای کودکان هستند. شما می‌توانید با مخلوط کردن این میوه‌ها با ماست، یک دسر خوشمزه برای کودکان تهیه کنید. این میوه‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند که ادراک، حافظه و ارتباط ذهنی را در کودک تقویت کرده و باعث رشد فکری و قدرت تمرکز می‌شود.

به گزارش ایسنا، پنجمین ماده مغذی برای کودکان، حبوبات است. حبوباتی چون لوبیا چیتی، لوبیا قرمز، عدس، لپه و سایر حبوبات منبع غنی از اسیدهای چرب امگا 3 هستند که باعث خون‌سازی در رگ‌ها و تقویت سلول‌های عصبی می‌شوند و از آن‌ها می‌توانید در سالاد، سوپ و یا آش‌های مختلف استفاده کنید.