

غذای مغز (افزایش عملکرد مغز با تغذیه سالم)

با انجام توصیه های زیر عملکرد مغز خود را افزایش داده ، ظرفیت هوشی و حافظه خود را بهبود بخشید :

۱- در طول روز آب فراوان بنوشید.

۲- جهت اکسیژن رسانی به مغزتان ورزش کنید.

۳- ویتامین ها و مواد معدنی در رشد و عملکرد صحیح مغز بسیار حائز اهمیت می باشند. در این میان ویتامین های A و C و E و B کمپلکس و مواد معدنی سدیم پتاسیم منیزیم منگنز آهن کلسیم و روی ، از اهمیت بیشتری برخوردارند.

* کاهش ویتامین (B1 تیامین) می تواند منجر به سردرگمی و گیجی گردد. این ویتامین در سبوس گندم و حبوبات و آجیل و غلات و گوشت موجود می باشد

* ویتامین (B2 ریبو فلاوین) به افزایش قدرت حافظه ی شما کمک شایانی می کند. این ویتامین را می توانید در جگر و شیر و بادام و سبزی های سبز رنگ . غلات بیابید.

* ویتامین (B6 پیریدوکسین) حافظه دراز مدت را بهبود می بخشد. این ویتامین در غلات و نان و اسفناج . موز موجود می باشد.

* برای تامین ویتامین A از کاروتون موجود در سبزی های برگ دار سبز رنگ و میوه های زرد و نارنجی استفاده کنید.

* آهن (گلوبول قرمز را قادر میسازد تا اکسیژن را به سراسر بدن انتقال دهد) در سبزی های برگ دار سبز رنگ و کشمش و بادام زمینی و تخم مرغ و جگر و گوشت لخم و سویا موجود می باشد.

* برای بهبود حافظه و تمرکز خود ، " روی " مصرف کنید. روی در غذاهای دریایی مانند ماهی و صدف خوراکی و غلات و حبوبات موجود می باشد.

۴- به منظور افزایش هوشیاری ذهنی خود از ماست کم چرب و شیر بدون چربی استفاده کنید.

۵- کافئین : در شکلات ، نوشابه های معمولی ، چای و قهوه موجود می باشد. کافئین سبب افزایش تمرکز، تسریع واکنش ها و روند اندیشیدن می گردد. اما در مصرف آن زیاده روی نکنید. نوشیدن دو فنجان قهوه در روز کافی می باشد. مصرف بیش از ۲ فنجان در عملکرد مغز تأثیری نخواهد گذاشت.

۶- توت فرنگی مصرف کنید

۷- مواد غذایی حاوی لسیتین مصرف کنید. لسیتین فسفولیپیدی است که در عملکرد صحیح مغز نقش دارد. لسیتین در تخم مرغ و لبنیات و گوشت موجود می باشد.

۸- در مصرف گلوکوز (قند) توازن برقرار سازید .منبع اصلی انرژی مغز از گلوکز می باشد. نوسانات شدید گلوکز در خون می تواند منجر به سرگیجه، تنش و یا غش گردد. سعی کنید کربوهیدرات ها را عصر هنگام مصرف کنید تا شب راحت به خواب بروید.

۹- از آنجایی که ۶۰٪ مغز از چربی تشکیل یافته است بنا بر این مصرف اسید های چرب همچون امگا ۳ در عملکرد بهینه مغز نقش حیاتی دارد. امگا ۳ در ماهی به وفور یافت می شود. فقدان امگا ۳ موجب کاهش ضریب هوشی و کاهش قدرت حافظه و افسردگی می شود.

۱۰- پروتئین را حتماً در رژیم غذایی خود بگنجانید. زیرا در عملکرد صحیح نورون های مغز حیاتی می باشند.

۱۱- اندیشیدن یک فرآیند زیست شیمی می باشد برای آنکه سلول های مغزی قادر باشند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند نیاز به انتقال دهنده های عصبی و یا همان نوروترنسمیتر ها دارند. این انتقال دهنده های عصبی سیستم عصبی استیل کولین و دوپامین و سروتونین نام دارند. بنا بر این وجود این مواد در عملکرد مغز شما بسیار حیاتی می باشند. پروتئین های گوشت ، شیر ، سویا ، ماهی و آجیل نیز غنی از دوپامین می باشند. کربوهیدرات های سبب زمینی - ماکارونی - نان و غلات نیز غنی از سروتونین می باشند.

نکات دیگر:

۱- هر روز مطالعه کنید . فرقی ندارد کتاب داستان باشد یا کتاب علمی یا روزنامه. این عمل سبب افزایش عملکرد مغز می گردد

۲- ذهن خود را مشغول نگه دارید. مرتباً به دانش خود توسط آموختن بیافزایید.

۳- به فعالیت هایی بپردازید که مغز را تحریک به فعالیت می کند. مانند حل معما و بازی های فکری و حل جدول.

۴- هر روز یک واژه ی جدید بیاموزید

۵- از استرس و وسواس بپرهیزید که باعث اختلال عملکرد مغز شما می شود.

۶- توجه به علومى مانند فلسفه و منطق و هندسه در ایجاد شادایی مغز موثر اند.