

# مواد غذایی برای رشد مغز کودک

برای این که مغز از سطح عملکرد مطلوب برخوردار باشد، نیازمند ترکیبی از کربوهیدرات‌های پیچیده، پروتئین بدون چربی، آنتی‌اکسیدان‌ها، اسیدهای چرب، و ویتامین‌هاست. برخی مواد غذایی می‌توانند به بهبود عملکرد مغز به ویژه در کودکان که روند رشد مغزی خود را تجربه می‌کنند و باید در کلاس‌های درس حاضر شوند، کمک کنند. در ادامه بیشتر با آنها آشنا می‌شویم.

## گردو

شکل ظاهری گردو یک نسخه کوچک از مغز را تداعی می‌کند. بر همین اساس، منطقی است که این مغز خوراکی سرشار از اسیدهای چرب امگا-3 و پروتئین به تقویت مغز و بهبود سلامت آن کمک کند.

## غلات کامل (سبوسدار)

غلات سبوس دار مانند گندم، جو، جو دو سر، چاودار و ارزن دارای چند چیز مشترک بسیار مهم هستند. نخست، آنها کربوهیدرات‌های حاوی قند گلوکز با روند کند انتشار هستند که سوخت بدن را تامین کرده و به مغز قدرت می‌بخشند. دوم، غلات سبوس دار منبعی غنی از فیبر محلول هستند که کلسترول را کاهش داده و همچنین خطر آسیب‌های مغزی مانند سکته را کاهش می‌دهند.

## تخم مرغ

تخم مرغ منبعی سرشار از اسیدهای چرب امگا-3 است که می‌تواند انرژی مورد نیاز صبحگاهی شما را تامین کرده و پشتیبانی برای فعالیت‌های مغزی باشد.

## ماهی چرب

ماهی‌های چرب مانند سالمون، شاه ماهی، ساردین، خال مخالی، و تن نه تنها منبع خوبی از پروتئین محسوب می‌شوند، بلکه سرشار از اسیدهای چرب امگا-3 نیز هستند که برای عملکرد درست مغز و سیستم عصبی نیاز است و می‌توانند دیسلکسیا و دیگر اختلالات کمبود تمرکز را کاهش دهند.

## کره بادام زمینی

پیش از یک مطالعه طولانی مدت، پروتئین موجود در کره بادام زمینی می‌تواند احساس سیری را در فرد ایجاد کرده، انرژی را در سطح بالا حفظ کند و سطح قند خون را پایدار نگه دارد. بر همین اساس، طی مدت زمان برگزاری امتحان خود سقوط ناگهانی انرژی را تجربه نخواهید کرد.

## توت‌ها

بلوبری سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها (از قبیل ویتامین E، که از رگ‌های خونی و مغز در برابر آثار خطرناک رادیکال‌های آزاد و فقدان شناختی مرتبط با سن محافظت می‌کند) است، و همچنین ظرفیت یادگیری، حافظه و مهارت‌های حرکتی را بهبود می‌بخشد.

## شکلات تلخ

شکلات تلخ سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، مواد شیمیایی که از مغز در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و جریان خون به سمت مغز را بهبود می‌بخشد، است و بر همین اساس، تمرکز و عملکرد حافظه را بهبود می‌بخشد.

## مغزهای خوراکی و دانه‌ها

مغزهای خوراکی و دانه‌ها فواید بسیاری را برای بهبود عملکرد مغز فرزند شما ارائه می‌کنند. به عنوان مثال، آنها سرشار از ویتامین B6، یک عامل ضروری دوپامین و سروتونین، هستند که ارتباطات نورونی را بهبود می‌بخشد. ترکیبی از مغزهای خوراکی و دانه‌ها حاوی اسید فولیک نیز است که حافظه و تمرکز را تقویت می‌کند، در شرایطی که از بروز بیماری آلزایمر جلوگیری می‌کند.

## چغندر

سبزیجاتی با پوست تیره، به ویژه چغندر، حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند با قابلیت مبارزه با بیماری‌ها هستند که مغز را سالم و قوی نگه می‌دارند.

## چای سبز

چای سبز یک نوشیدنی گرم فوق‌العاده برای آغاز روز است زیرا تجمع رسوب پلاک - فراوانی آن می‌تواند به شکل‌گیری بیماری آلزایمر منجر شود - در مغز را کاهش می‌دهد.

منبع: آرمان