مواد غذایی برای رشد مغزکودک

10 مرداد 1402

برای این که مغز از سطح عملکرد مطلوب برخوردار باشد، نیازمند ترکیبی از کربروهیدارت‌های پیچیده، پروتئین بدون چربی، آنتی اکسیدان‌ها، 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 کربوهیدارت‌های 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 آنتی اکسیدان‌ها (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 آنتی اکسیدان‌ها، مواد شیمیایی که از مغز در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و جریان خون به سمت مغز را بهبود می‌بخشند، 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 آنتی اکسیدان‌های قدرتمند با قابلیت مبارزه با بیماری‌ها هستند که مغز را سالم و قوی نگه می‌دارند.

چای سبز

چای سبز یک نوشیدنی گرم فوق العاده برای آغاز روز است زیرا تجمع رسوب پلاک – فراوانی آن می‌تواند به شکل گیری بیماری آلزایمر منجر شود – در مغز را کاهش می‌دهد.

منبع: آرمان