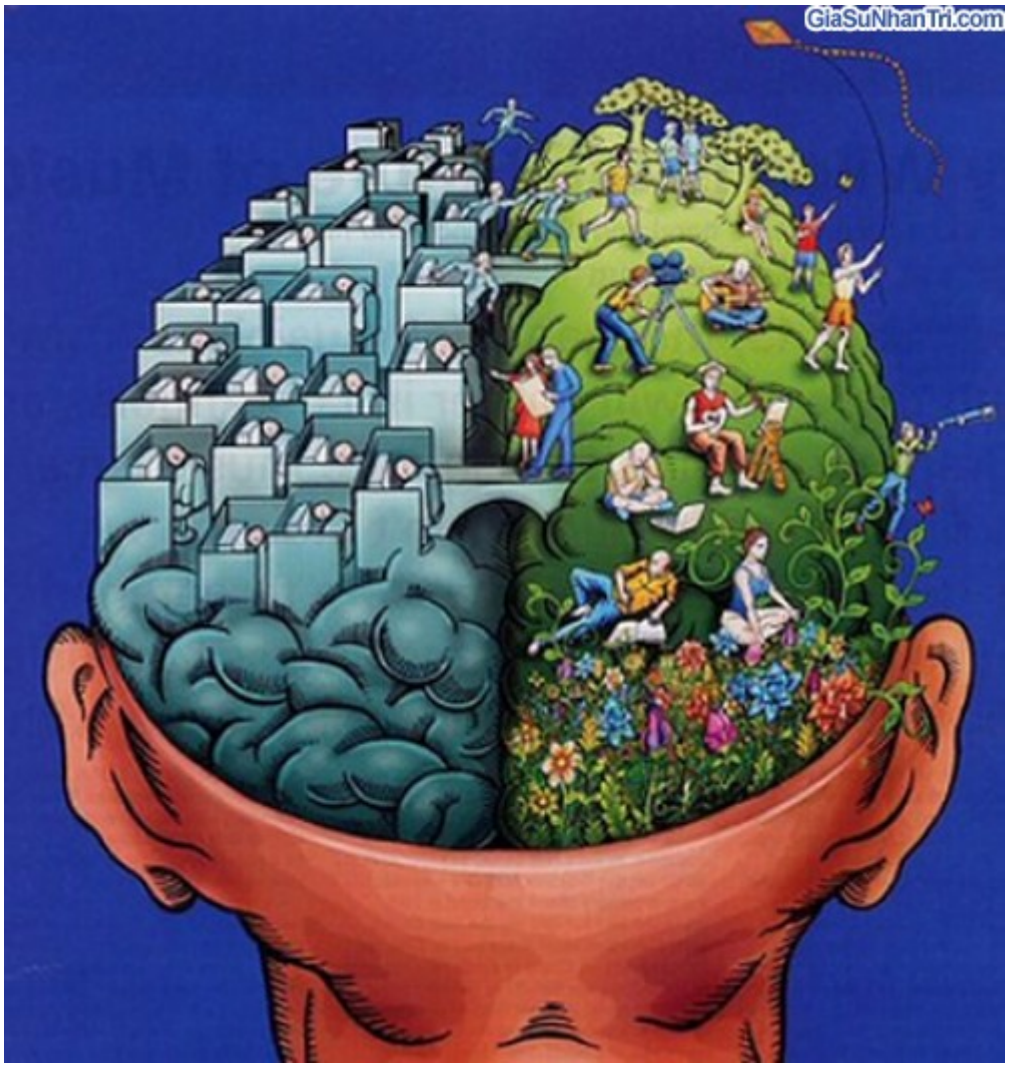
27 Σεπτεμβρίου 2013

Αυτές είναι οι 16 τροφές που θα μεταμορφώσουν τον εγκέφαλό σας σε μηχανή παραγωγικότητας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτό:giasunhantri.com

Τα συστατικά των τροφίμων διεισδύουν στο αίμα και φτάνουν στον εγκέφαλο, επηρεάζοντας αναπόφευκτα τον τρόπο με τον οποίο σκεπτόμαστε, εστιάζουμε και εργαζόμαστε. Ο εγκέφαλος είναι κυριολεκτικά ό,τι τρώμε.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, είναι απολύτως εφικτό να αυξήσει κανείς την «ισχύ» του εγκεφάλου του, καταναλώνοντας συγκεκριμένες τροφές.

Η τροφή λειτουργεί σαν φαρμακευτικό σκεύασμα που επιδρά στη λειτουργία του εγκεφάλου, αναφέρει ομάδα ερευνητών νευροχειρουργών και φυσιολόγων από το πανεπιστήμιο του UCLA.

Η δίαιτα, η άσκηση και ο ύπνος επηρεάζουν αμεσότατα την αντιληπτική μας ικανότητα, πράγμα που σημαίνει ότι η σωστή εξισορρόπηση των τριών αυτών παραγόντων μπορεί να καταστήσει περισσότερο βιώσιμες τις γνωστικές ικανότητες του ατόμου, προστατεύοντας τον εγκέφαλο από βλάβες και γήρας.

Σύμφωνα με λίστα του Psychology Today, αυτά είναι τα τρόφιμα που μπορούν να μετατρέψουν τον εγκέφαλό σας σε πραγματική μηχανή παραγωγικότητας:

-Τα μούρα περιέχουν αντιοξειδωτικά που βελτιώνουν τη μνήμη και το συντονισμό των κινήσεων.

-Καταναλωνόμενα με καρύδια ή αβοκάντο, τα μούρα αυξάνουν την ελαστικότητα των μεμβρανών της μνήμης.

-Οι μπανάνες εξασφαλίζουν την απαραίτητη ποσότητα γλυκόζης την οποία χρειάζεται ο εγκέφαλος.

-Τα αυγά περιέχουν χολίνη που βελτιώνει τη μνήμη και την ικανότητα αντίδρασης.

-Ο σολομός περιέχει λιπαρά οξέα Ωμέγα-3, σίδηρο και βιταμίνη Β που βελτιώνει τη μνήμη, τη σκέψη και την προσοχή.

-Η μελιτζάνα βελτιώνει την επικοινωνία ανάμεσα στα εγκεφαλικά κύτταρα.

-Η καφεΐνη, πλούσια σε αντιοξειδωτικά, βελτιώνει επίσης τη μνήμη.

-Η μαύρη σοκολάτα βελτιστοποιεί την παραγωγή ενδορφινών.

-Το πράσινο τσάι θωρακίζει το νευρικό σύστημα.

-Το γιαούρτι περιέχει πρωτεΐνες και προβιοτικά που βοηθούν το πεπτικό σύστημα.

-Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά ενισχύουν την παροχή οξυγόνου στον εγκέφαλο και το γνωστικό έλεγχο.

-Τα καρότα ρυθμίζουν τα επίπεδα σακχάρου του εγκεφάλου και εξασφαλίζουν τη βέλτιστη λειτουργία του.

-Το κόκκινο κρασί ενισχύει τη βραχεία μνήμη και το κινησιακό σύστημα.

-Το σκούρο ρύζι επίσης ενισχύει την υγεία του εγκεφάλου.

-Το ζεστό κακάο προστατεύει τα εγκεφαλικά κύτταρα από την οξείδωση.

-Το σκόρδο έχει αντιβακτηριδιακή δράση και αποτρέπει κρυώματα και μολύνσεις.



Πηγή: iefimerida.gr