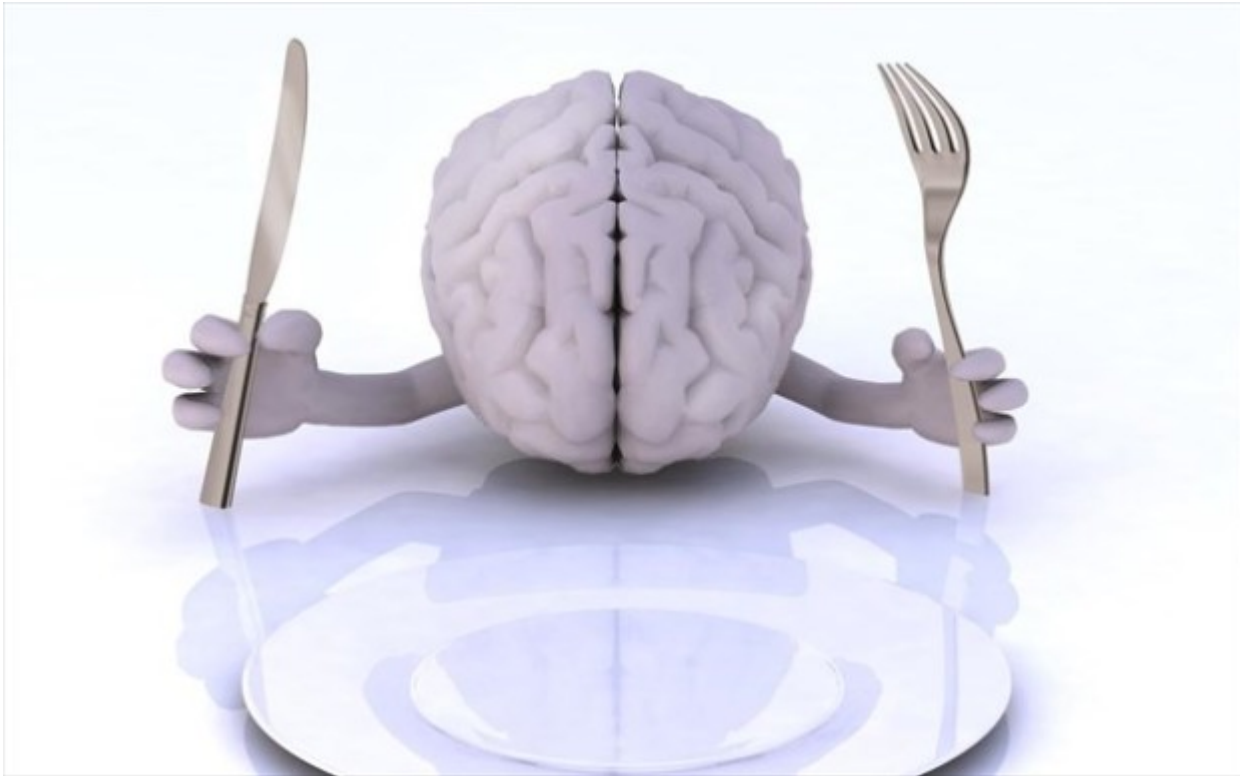




Αν σας

κυνηγάει ένα deadline ή κάνετε κάποια εργασία που απαιτεί εγκέφαλο σε εγρήγορση, τότε η διατροφή σας μπορεί να σας βοηθήσει.

Σίγουρα δεν σας εγγυάται κανείς ότι τρώγοντας καρύδια και ρόδια θα λύνετε συναρτήσεις με κλειστά μάτια ή το iq test σας θα «κονταροχτυπηθεί» με του Αϊνστάιν και του Χόκινγκ. Αυτό, όμως, που είναι βέβαιο είναι πως κάποιες τροφές περιέχουν συστατικά που μπορούν να δώσουν μια ώθηση στον εγκέφαλό σας και να σας βοηθήσουν να είστε περισσότερο σε εγρήγορση, μειώνοντας την πιθανότητα εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με αυτόν. Και γιατί όχι; Να «στροφάρετε» λίγο πιο ξεκούραστα.

Αβοκάντο: λιπαρά οξέα... εξυπνάδας

Ξεκινήστε την ημέρα σας με λίγο αβοκάντο, το οποίο περιέχει πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας και καλά λιπαρά. Σε συνδυασμό, μάλιστα, με τα αβγά του πρωινού, το αβοκάντο βοηθάει στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, άρα και στην καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία.

Μύρτιλα: κατά του Αλτσχάιμερ

Τα νόστιμα αυτά φρούτα, γνωστά και ως blueberries, ξέρουμε ότι κάνουν καλό στον οργανισμό μας και είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά. Και όσον αφορά τον

εγκέφαλο, όμως, τα μύρτιλα είναι ωφέλιμα, αφού η κατανάλωσή τους έχει συνδεθεί με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης Αλτσχάιμερ, ενώ αποτελεί μια από τις πιο σημαντικές αγχολυτικές τροφές που υπάρχουν.

Άγριος σολομός: θαλάσσια οφέλη

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, ως γνωστόν, είναι καλά λιπαρά που συνδέονται με τη βελτίωση στην εγρήγορση και στις γνωστικές λειτουργίες. Η κατανάλωσή τους μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας σε προχωρημένες ηλικίες, ενώ φαίνεται ότι βελτιώνουν τη μνήμη και τη διάθεση και μειώνουν το άγχος και τη μελαγχολία. Ο άγριος σολομός, ως μια εξαιρετική πηγή ωμέγα-3, μπορεί να σας οδηγήσει μέσω της διατροφής σε καλύτερα επίπεδα εγκεφάλου.

Καρύδια: το σνακ της υγείας

Επίσης πλούσια σε ωμέγα-3 και σε πρωτεΐνη, τα καρύδια αποτελούν μια υγιεινή τροφή... εξυπνάδας για κάθε στιγμή. Συν του ότι η βιταμίνη E που συναντάμε σε αυτά δρα επίσης ευεργετικά στη γνωστική λειτουργία. Μαζί με τα καρύδια, τα κάσιους και τα αμύγδαλα είναι επίσης πολύ ευεργετικά. Προτιμήστε τα σκέτα ή προσθέστε τα σε σαλάτες ή γιαούρτια.

Φασόλια: ταπεινά, αλλά... έξυπνα

Λόγω του ότι ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί περίπου το 20% της πρόσληψης υδατανθράκων του οργανισμού, τα φασόλια μπαίνουν εύκολα στο παιχνίδι της εξυπνάδας, λόγω των σύνθετων υδατανθράκων τους, ενώ ταυτόχρονα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και πρωτεΐνη. Και το καλύτερο απ' όλα; Είναι πάμφθηνα!

Ρόδι: χαρίζει και τύχη και εξυπνάδα

Τα ρόδια, όπως και τα μύρτιλα, περιέχουν αντιοξειδωτικά που καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες και διατηρούν την υγεία του εγκεφάλου μας, αποτρέποντας τις φθορές. Αυτό που πρέπει να γνωρίζετε είναι ότι ο εγκέφαλος είναι το πρώτο όργανο του σώματός μας που αισθάνεται τις επιδράσεις του άγχους, γι' αυτό όποια διατροφική επιλογή σας ανακουφίζει από το στρες, αποτελεί έξυπνη επιλογή.

Στρείδια: δεν είναι μόνο αφροδισιακά

Πλούσια σε σελήνιο, μαγνήσιο, πρωτεΐνη και άλλα θρεπτικά στοιχεία που ευεργετούν τον εγκέφαλο, τα στρείδια βρίσκονται ψηλά στη λίστα της έξυπνης διατροφής. Σε μια μελέτη, μάλιστα, αποδείχτηκε ότι οι άντρες που τα είχαν προσθέσει στη διατροφή τους ανέφεραν βελτιωμένες γνωστικές λειτουργίες και διάθεση.

Σκόρδο: η εξυπνάδα απαιτεί... θυσίες

Τι κι αν μυρίζει λίγο παραπάνω από τις υπόλοιπες τροφές; Το σκόρδο -όσο πιο φρέσκο, τόσο το καλύτερο- εκτός του ότι βοηθάει στη μείωση της κακής χοληστερίνης και δυναμώνει το καρδιαγγειακό σύστημα, έχει προστατευτικές

επιδράσεις στον εγκέφαλο χάρη στα αντιοξειδωτικά του.

Πηγή: clickatlife.gr