3 Νοεμβρίου 2014

υς!



Η σωστή διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο τόσο στην ανάπτυξη του σώματος όσο και όλων των οργάνων. Και ο εγκέφαλος είναι το πιο σημαντικό από αυτά.

Είναι, επομένως, εξίσου σημαντικό να τον τροφοδοτείτε μέσω της διατροφής σας με τα κατάλληλα συστατικά για να λειτουργεί καλύτερα.

Γνωρίζατε ότι υπάρχουν ορισμένες τροφές που βελτιώνουν την εγκεφαλική λειτουργία; Δείτε ποιες είναι αυτές:

Σύνθετοι υδατάνθρακες

Αυτοί οι τύποι των υδατανθράκων παρέχουν μια αργή απελευθέρωση της γλυκόζης στον εγκέφαλο -το μόνο είδος ζάχαρης που μπορεί να απορροφήσει ο εγκέφαλος. Η γλυκόζη απαιτείται για να τροφοδοτήσει τα κύτταρα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνα για τη συγκέντρωση, τη μνήμη και την εκμάθηση. Καλές πηγές σύνθετων υδατανθράκων είναι τα προϊόντα ολικής άλεσης, η βρώμη, το καφέ ρύζι, τα όσπρια, τα φρούτα και τα λαχανικά.

Αντιοξειδωτικά

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι η κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά μπορεί να βοηθήσει στην καθυστέρηση της γήρανσης του εγκεφάλου, δεδομένου ότι βοηθούν στην καταπολέμηση των ελευθέρων ριζών. Οι ελεύθερες ρίζες είναι ακανόνιστα μόρια, τα οποία εμφανίζονται φυσικά στο σώμα, ή εξωτερικά από περιβαλλοντικούς παράγοντες (όπως η ρύπανση, ο καπνός του τσιγάρου, τα παρασιτοκτόνα κ.α.), επιτίθενται στα κύτταρα, προκαλώντας την διάλυση των ιστών και παίζουν ρόλο σε διάφορες ασθένειες από τον καρκίνο μέχρι την άνοια. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι τα αντιοξειδωτικά που περιέχονται στα έντονα χρωματιστά φρούτα και λαχανικά, (όπως τα βατόμουρα, τα καρότα και το αβοκάντο) μπορεί να βοηθήσουν να διατηρήσετε το μυαλό σας εγρήγορση, προστατεύοντάς το από την οξειδωτική βλάβη. Άλλες τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες είναι τα κόκκινα φασόλια, τα μήλα, τα φιστίκια πεκάν και τα δαμάσκηνα.

Κρόκος αυγού

Τα αυγά δεν είναι μόνο μια καλή πηγή πρωτεϊνών, καθώς ο κρόκος περιέχει, επίσης, την χολίνη, η οποία είναι μια θρεπτική ουσία που ευνοεί τη μνήμη. Η χολίνη είναι ένα βασικό συστατικό δύο μορίων στον εγκέφαλο: της φωσφατιδυλοχολίνης και της σφιγγομυελίνης. Αυτά τα δύο μόρια αντιπροσωπεύουν ένα υψηλό ποσοστό της συνολικής μάζας του εγκεφάλου, καθιστώντας τη χολίνη ζωτικής σημασίας για την καλή του λειτουργία.

Καφές

Έρευνες έχουν δείξει ότι ο καφές βελτιώνει τη μνήμη και επιταχύνει τους χρόνους αντίδρασης, ενεργοποιώντας τον προμετωπιαίο φλοιό του εγκεφάλου, την περιοχή που είναι υπεύθυνη για τη βραχυπρόθεσμη μνήμη. Η μακροχρόνια κατανάλωση καφέ έχει ακόμα συσχετιστεί με τον μειωμένο κίνδυνο της νόσου του Αλτσχάιμερ, μιας νόσου του εγκεφάλου που επηρεάζει τη μνήμη, τη σκέψη και την γλωσσική επικοινωνία.

Πηγή: onmed.gr