18 Δεκεμβρίου 2014

Τρόφιμα και ροφήματα που ενεργοποιούν τον εγκέφαλό μας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η καθημερινή σωματική και πνευματική κόπωση έχουν ως άμεσο αποτέλεσμα την μειωμένη απόδοσή μας και μια σταδιακή «υπερφόρτωση» του εγκεφάλου.
Για το λόγο αυτό οι ειδικοί συστήνουν να φροντίζουμε να εκτονώνουμε το άγχος και το στρες της καθημερινότητας με δραστηριότητες που μας ξεκουράζουν και παράλληλα να έχουμε και μια σωστή διατροφή, με τρόφιμα που συμβάλλουν στην

τόνωση και ενεργοποίηση των εγκεφαλικών μας δεξιοτήτων. Παρακάτω παραθέτουμε κάποιους χρήσιμους διατροφικούς σύμμαχους σε αυτήν μας την προσπάθεια :

Γάλα

Το γάλα παρέχει σημαντικά συστατικά όπως το αμινοξύ τρυπτοφάνη. Η τρυπτοφάνη είναι μια πρώτη ύλη για την παραγωγή, ενός ρυθμιστή της καλής εγκεφαλικής λειτουργίας και διαύγειας. Επίσης, μας παρέχει και απαραίτητα αμινοξέα αλλά και υδατάνθρακες, που εξασφαλίζουν την εύρυθμη εγκεφαλική λειτουργία, καθ’ όλη τη διάρκεια της ημέρας αλλά και της νύχτας. Πριν λοιπόν ξεκινήσετε ή τελειώνοντας την ημέρα σας πιείτε ένα ποτήρι γάλα.

Καφές

Ο καφές περιέχει ως βασικό του συστατικό την καφεΐνη. Η καφεΐνη δρα σε υποδοχείς του εγκεφάλου μειώνοντας την εργασιακή και πνευματική κόπωση. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων η κατανάλωση 75 mg καφεΐνης (ποσότητα που αναλογεί σε 1 φλιτζάνι περίπου στιγμιαίου καφέ ή 2 φλιτζανάκια ελληνικού), συνδέεται με αυξημένη προσοχή και εγρήγορση.

Ξηροί καρποί

Οι ξηροί καρποί μας εφοδιάζουν με χρήσιμα συστατικά όπως καλής ποιότητας λιπαρά και κάποια σημαντικά αμινοξεά. Τα καρύδια για παράδειγμα αποτελούν μια πολύ καλή πηγή μελατονίνης. Η μελατονίνη είναι μία ουσία που μας ηρεμεί και σχετίζεται και με καλύτερο ύπνο. Παράλληλα όμως παίζει ρόλο στη ρύθμιση των επιπέδων των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου, ορμονών δηλαδή που ρυθμίζουν τα εγκεφαλικά σήματα. Μελέτες επίσης δείχνουν ότι η κατανάλωση καρυδιών μπορεί να αυξήσει την αντιοξειδωτική ικανότητα των εγκεφαλικών κυττάρων. Παράλληλα αποτελούν εξαιρετική πηγή ω3 λιπαρών οξέων που σχετίζονται με την καλή εγκεφαλική λειτουργία, καθώς επίσης και μαγγανίου, ενός συστατικού που σχετίζεται με την παροχή ενέργειας για όλο τον οργανισμό.

Κρόκος Κοζάνης ή σαφράν

Μπορεί η σύγχρονη ιατρική να ανακάλυψε τώρα τα οφέλη του κρόκου, το σαφράν όμως χρησιμοποιείται από τη Μεσόγειο μέχρι τις Ινδίες εδώ και χιλιάδες χρόνια. Ξεχωρίζει για την θρεπτική του αξία, καθώς περιέχει δύο καροτενοειδή, τις κροκίνες και την κροκετίνη. Η συστηματική του χρήση συμβάλλει στην τόνωση και την ευεξία, έχει ηρεμιστικές και αντικαταθλιπτικές ιδιότητες (επηρεάζει τη δραστηριότητα της σεροτονίνης) και βελτιώνει την εγκεφαλική λειτουργία και ιδιαίτερα τη μνήμη.

Ψάρια και θαλασσινά

Τα ψάρια και τα θαλασσινά εκτός του ότι αποτελούν τις καλύτερες πηγές ω3 λιπαρών μας δίνουν και τρυπτοφάνη. Έρευνα του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, έδειξε ότι ηλικιωμένοι άνδρες και γυναίκες, που έτρωγαν ψά¬ρια συχνότερα, είχαν μεταξύ άλλων καλύτερη απόδοση στα τεστ μνήμης και στον προσανατολισμό.

Επιστημονική Ομάδα neadiatrofis.gr