

8 THỰC PHẨM DẪN PHÁ HOẠI NÃO

Chất ngọt nhân tạo thường được tìm thấy trong đồ uống đóng chai có khả năng gây nguy hiểm cho sức khỏe, nhất là bộ não.

Chất lượng các loại thực phẩm chúng ta ăn hằng ngày ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe cơ thể và bộ não. Việc tiêu thụ thực phẩm sau đây với một lượng dư thừa có thể làm giảm chức năng của não. Nên xem xét kỹ và cân nhắc trước khi dùng để giữ cho bạn một cơ thể khỏe mạnh, trí não thông minh.

1. Thực phẩm ngọt

Thức ăn ngọt chứa quá nhiều đường có thể gây tổn hại sức khỏe. Ngoài việc thúc đẩy sự tăng trưởng của tế bào ung thư, đường còn có ảnh hưởng xấu dẫn đến giảm chức năng não và trí nhớ.

2. Thực phẩm chiên xào

Ăn thức ăn chiên xào với lượng dư thừa cũng có thể gây hại cho sức khỏe của bộ não. Những thực phẩm này có chứa các loại dầu và chất béo, dần tích tụ trong các mạch máu, từ đó hạn chế việc cung cấp máu cho não và có thể dẫn đến giảm chức năng não.

3. Thực phẩm đóng hộp

Hàm lượng các chất bảo quản, phẩm màu và hóa chất trong thực phẩm đóng hộp rất nguy hiểm nếu nó được đưa vào cơ thể. Những chất này được khoa học chứng minh là nguyên nhân chính của sự suy giảm chức năng não.

4. Thức ăn nhanh

Chất bảo quản, thuốc nhuộm và chất phụ gia khác rất nguy hiểm cho não bộ. (Ảnh: lanasomething.com)

Hàm lượng cao các chất béo, muối, chất bảo quản và đường được thêm vào trong đồ ăn vặt... có khả năng gây hại cho não. Những chất phụ gia này có khả năng gây biến đổi hóa học trong não và dẫn đến rối loạn não, gây ra lo âu và trầm cảm.

5. Thực phẩm có hàm lượng muối cao

Muối rất hữu ích để thêm hương vị cho món ăn. Tuy nhiên ăn quá nhiều muối có khả năng gây biến chứng sức khỏe, có thể dẫn đến suy giảm trí nhớ.

6. Thịt chế biến sẵn

Protein rất cần thiết cho cơ bắp và hỗ trợ chức năng của các tế bào trong cơ thể. Mặc dù chứa rất ít protein, lại có hàm lượng cao các chất bảo quản và chất phụ gia có tác động xấu đến não, nhưng thịt chế biến sẵn lại trở thành một trong những thực phẩm được tiêu thụ khá phổ biến.

7. Rượu

Nếu sử dụng với hàm lượng vượt quá mức cho phép, rượu có thể gây nguy hiểm cho não bộ, gây mất trí nhớ, căng thẳng, trầm cảm và các biến chứng bệnh về thần kinh khác.

8. Chất ngọt nhân tạo

Một trong những bệnh thường thấy là sự suy giảm chức năng nhận thức của não. Vì vậy, nên tránh càng xa càng tốt các loại thực phẩm có thành phần bao gồm đường hóa học.