

11 THỰC PHẨM GIẾT CHẾT TRÍ THÔNG MINH

Khi nói đến dinh dưỡng, cần phải nhấn mạnh là có nhiều loại thực phẩm: Có một số thực phẩm tuyệt vời giúp bạn giảm cân, một số khác kích thích trí thông minh và giúp bạn cải thiện trí nhớ. Nhưng mặt khác có một số thực phẩm lại ảnh hưởng ng

Khi nói đến dinh dưỡng, cần phải nhấn mạnh là có nhiều loại thực phẩm: Có một số thực phẩm tuyệt vời giúp bạn giảm cân, một số khác kích thích trí thông minh và giúp bạn cải thiện trí nhớ. Nhưng mặt khác có một số thực phẩm lại ảnh hưởng nghiêm trọng tới chức năng của bộ não bạn. Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên chúng ta nên tiêu thụ loại thực phẩm ảnh hưởng đến trí thông minh vừa phải để hạn chế những tác động tiêu cực của chúng.

Dưới đây là 11 loại thực phẩm đứng đầu trong việc giết chết trí thông minh của bạn, có thể chỉ tác động từ từ nhưng chắc chắn là có gây ảnh hưởng.

1. Thực phẩm có đường

Đường và các thực phẩm có đường không chỉ khiến vòng eo của bạn trở nên xấu, nó còn ảnh hưởng xấu tới chức năng não của bạn. Tiêu thụ nhiều đường trong một thời gian dài có thể tạo ra vô số vấn đề về thần kinh, nó cũng ảnh hưởng tới trí nhớ của bạn. Mặt khác, đường cũng cản trở khả năng học hỏi của bạn, đây là lý do tại sao các chuyên gia dinh dưỡng khuyên bạn nên tránh đồ ăn nướng sẵn, đường, xi-rô ngô và các sản phẩm chứa nhiều chất Fructose.

2. Rượu

Rượu vốn được biết là một đồ uống gây hại cho gan của bạn trong thời gian dài, và nó cũng là tác nhân gây ra chứng bệnh rối trí (brain fog). Đúng như cái tên, brain fog là một chứng bệnh rối loạn tâm thần, giống như có một đám mây khiến bạn không thể suy nghĩ rõ ràng, hoặc ghi nhớ bất cứ điều gì. Đã bao giờ bạn nhận thấy mình không thể nhớ được tên của một đồ vật phổ biến hoặc không thể nhớ lại một sự kiện đã xảy ra, hay không chắc chắn rằng sự kiện đó là mơ hay thật? Uống nhiều rượu có thể ảnh hưởng tới sự cân bằng của não. May mắn là những triệu chứng này có thể biến mất khi bạn ngừng uống rượu, hoặc hạn chế uống rượu với định mức hai ly rượu một tuần.

3. Đồ ăn vặt

Một nghiên cứu gần đây được thực hiện bởi Đại học Montreal đã khám phá ra rằng đồ ăn vặt có thể thay đổi các chất hóa học trong não dẫn đến các triệu chứng liên quan tới trầm cảm và lo âu. Bên cạnh đó, các loại đồ ăn vặt có nhiều chất béo cũng có thể gây ra một số triệu chứng tương tự, nhưng các triệu chứng cũng biến mất khi bạn ngừng ăn những thực phẩm này. Theo nghiên cứu, những thực phẩm này ảnh hưởng tới việc sản xuất hóa chất dopamine, một hóa chất quan trọng nhằm thúc đẩy cảm giác hạnh phúc tổng thể. Hơn nữa, dopamin cũng hỗ trợ chức năng nhận thức, khả năng học hỏi, sự tỉnh táo, động lực và khả năng ghi nhớ. Đây là lý do tại sao chúng ta nên tránh tất cả đồ ăn vặt và các thực phẩm chứa nhiều chất béo.

4. Thực phẩm chiên

Hầu như tất cả các thực phẩm đã chế biến thường chứa các hóa chất, thuốc nhuộm, chất phụ gia, hương vị nhân tạo, chất bảo quản và chúng ảnh hưởng tới hành vi và chức năng nhận thức do những hóa chất này gây ra trạng thái hiếu động thái quá ở cả trẻ em và người lớn. Các loại thực phẩm chiên hoặc chế biến sẵn từ từ phá hủy các tế bào thần kinh nằm trong não. Tuy nhiên, có một số loại dầu chiên nguy hiểm hơn những loại khác, trong đó dầu hướng dương được coi là một trong những loại độc hại nhất.

5. Thực phẩm chế biến sẵn hoặc đã nấu chín

Cũng tương tự các thực phẩm chiên, thực phẩm chế biến sẵn hoặc đã nấu chín cũng ảnh hưởng đến hệ thần kinh trung ương của bạn và chúng làm tăng nguy cơ phát triển chứng rối loạn thoái hóa não khi về già (chẳng hạn như bệnh Alzheimer).

6. Thực phẩm quá mặn

Ai cũng biết đồ ăn quá mặn ảnh hưởng tới huyết áp của bạn và nó cũng không tốt cho tim. Tuy nhiên, có những nghiên cứu cho thấy đồ ăn chứa quá nhiều muối còn có thể ảnh hưởng tới chức năng nhận thức và làm giảm khả năng suy nghĩ của bạn. Nói cách khác, đồ ăn quá mặn sẽ ảnh hưởng tiêu cực tới trí thông minh của bạn.

Ngoài ra, đồ ăn quá mặn và nicotine đã được chứng minh là có khả năng gây nghiện tương tự như ma túy.

7. Ngũ cốc, trừ những loại nguyên hạt 100%

Tất cả các loại ngũ cốc đều ảnh hưởng tới chức năng của não và sức khỏe tổng thể của bạn, ngoại trừ những loại nguyên hạt 100% chứa rất nhiều chất xơ và có khả năng ngăn ngừa lão hóa động mạch. Nếu bạn thường xuyên ăn ngũ cốc, cơ thể bạn có nguy cơ già trước tuổi và bạn cũng có thể mắc các chứng bệnh như mất trí nhớ và brain fog. Vì vậy, bạn hãy cố gắng thay những thức ăn chứa nhiều hydrat-carbon phổ biến bằng các loại nhiều hydrat-carbon phức tạp, và cố gắng lựa chọn những loại ngũ cốc nguyên hạt.

8. Thực phẩm chứa protein đã qua xử lý

Protein là những khối cấu tạo nên cơ bắp và chúng rất quan trọng cho các hoạt động hàng ngày của cơ thể bạn. Thịt rất giàu protein chất lượng cao, nhưng nên tránh các thực phẩm chứa protein đã qua xử lý như xúc xích, xúc xích Ý, Lạp xưởng và những thực phẩm tương tự. Protein tự nhiên giúp cơ thể bạn bảo vệ hệ thần kinh, còn protein đã qua chế biến thì ngược lại. Hãy chọn cá tự nhiên (đặc biệt là cá ngừ và cá hồi), các sản phẩm từ sữa, quả hồ đào và các loại hạt vì chúng là nguồn cung cấp protein tự nhiên chất lượng cao.

9. Tránh chất béo chuyển hóa

Chất béo chuyển hóa gây ra một loạt vấn đề nguy hại, từ những vấn đề liên quan tới tim mạch đến béo phì và làm tăng mức cholesterol. Tuy nhiên, chúng còn có hại cho bộ não của bạn, chúng làm cho bộ não của bạn chậm chạp hơn, chúng làm giảm khả năng phản xạ và chất lượng các phản ứng của não bạn. Ngoài ra chúng còn làm tăng nguy cơ đột quỵ.

Chất béo chuyển hóa có thể gây các hiệu ứng không tốt khác lên não của bạn nếu bạn tiêu thụ chúng trong thời gian dài. Các hiệu ứng không tốt này bao gồm một chứng bệnh co rút não, tương tự sự co rút được gây ra bởi bệnh Alzheimer. Co rút não xảy ra do chất béo chuyển dịch từ từ làm hỏng các động mạch, bạn có thể ngăn chặn những tác động xấu trên và giảm nguy cơ đột quỵ bằng cách hạn chế tiêu thụ chất béo chuyển dịch.

10. Chất ngọt nhân tạo

Khi người ta cố gắng giảm cân họ có xu hướng nghĩ rằng, sẽ trở nên thon gọn hơn bằng cách đơn giản là thay thế đường bằng chất ngọt nhân tạo. Đúng là chất ngọt nhân tạo chứa lượng calo ít hơn, nhưng chúng lại gây hại nhiều hơn mang lại lợi ích. Nếu sử dụng chúng trong thời gian dài, chúng có thể gây tổn thương não và ảnh hưởng xấu tới khả năng nhận thức của bạn, đặc biệt tồi tệ nếu bạn sử dụng một lượng lớn các chất làm ngọt.

11. Nicotine

Mặc dù thực tế nicotine không phải là một loại thực phẩm nhưng nó tàn phá bộ não của bạn bằng

cách hạn chế lưu lượng máu tới não do vậy sự lưu thông thường xuyên của glucose và ôxy tới não bị hạn chế. Nicotine không chỉ gây lão hóa sớm và hơi thở hôi, nó còn tăng nguy cơ mắc ung thư phổi cũng như ảnh hưởng tới khả năng sản xuất và chức năng của chất truyền nơ-ron bằng cách thắt chặt các mao mạch, các mạch máu nhỏ đóng vai trò quan trọng với chức năng não của bạn.