

NHỮNG THỰC PHẨM BỔ DƯỠNG CHO TRÍ NÃO

Chúng ta sẽ già đi theo thời gian, và bộ não chúng ta cũng vậy. Tuy nhiên, ta có thể làm tăng năng lực của não bằng cách ăn những thức ăn đầy đủ và cân bằng trong khẩu phần. Những thực phẩm và các chất vi lượng dưới đây có thể giúp tr

Chúng ta sẽ già đi theo thời gian, và bộ não chúng ta cũng vậy. Tuy nhiên, ta có thể làm tăng năng lực của não bằng cách ăn những thức ăn đầy đủ và cân bằng trong khẩu phần. Những thực phẩm và các chất vi lượng dưới đây có thể giúp trí não của mỗi chúng ta trở nên tập trung và rất nhạy bén, khả năng ghi nhớ được tăng cường rõ rệt.

Cafein... giúp bạn linh hoạt hơn

Những chất như cafein không làm tăng chỉ số IQ của bạn nhưng nó có thể giúp linh hoạt và tập trung hơn trong khi làm việc. Cafein thường được tìm thấy trong cà phê, sôcôla, đồ uống tăng lực, và một số loại thuốc. Tuy nhiên, nếu dùng quá nhiều chất này sẽ gây cho bạn cảm giác bồn chồn, khó chịu.

Đường làm tăng sự tỉnh táo

Đường glucose là một chất cung cấp năng lượng rất tốt cho trí não của bạn. Nó được cơ thể của bạn chuyển hóa từ các thức ăn có chứa đường và các chất hydrat-carbon. Đó là lý do tại sao uống một cốc nước đường có thể tăng cường trí nhớ, suy nghĩ và khả năng nhận thức. Tuy nhiên ăn quá nhiều đường sẽ làm suy giảm trí nhớ của bạn, vì thế bạn nên ăn một lượng đường vừa đủ sẽ làm tăng trí nhớ mà không sợ bị tăng cân.

Protein tốt cho chức năng của não

Một trong những lợi ích của protein là giúp bạn kéo dài trí nhớ. Khẩu phần ăn nhiều thịt nạc và ít mỡ sẽ rất tốt cho việc giảm cân và tốt cho sức khỏe, hơn nữa nó cũng rất tốt cho chức năng não.

Cá - thực phẩm dành cho sự phát triển của não

Nguồn protein có liên hệ với bộ não chính là cá - loại thực phẩm giàu axit béo omega 3, cần thiết cho sự phát triển và chức năng của não. Những chất béo bổ dưỡng này sẽ tạo ra một bộ não thông minh khác thường: axit béo omega 3 cao sẽ làm giảm chúng mất trí nhớ và nguy cơ đột quỵ; và có vai trò quan trọng trong việc tăng trí nhớ, đặc biệt ở những người cao tuổi.

Để có một trái tim và bộ não khỏe mạnh, hãy ăn hai bữa cá mỗi tuần.

Quả óc chó và socola... giảm lão hóa

Quả óc chó và hạt của nó là nguồn thức ăn giàu vitamin E – chất làm giảm khả năng lão hoá do tuổi. Socola đen cũng có chức năng chống sự oxy hoá rất mạnh và có cả chất kích thích tự nhiên giống như cafein – chất làm tăng khả năng tập trung của não.

Ăn 28,35g hạt óc chó và socola đen mỗi ngày sẽ mang lại tất cả những thứ cần thiết mà không sợ thừa calo, chất béo và đường.

Bổ sung vitamin E bằng quả bơ và hạt ngũ cốc

Mọi cơ quan trong cơ thể khỏe hay yếu phụ thuộc vào dòng máu lưu thông, đặc biệt là não và tim. Ăn ngũ cốc và hoa quả như quả bơ có thể làm giảm nguy cơ về bệnh tim mạch và làm hoạt huyết giúp máu có thể lưu thông đến não một cách đơn giản và dễ dàng

Hạt ngũ cốc như là ngô, lúa mì cũng cung cấp một lượng chất xơ và vitamin E cần thiết, trong khi quả bơ cung cấp các chất béo đơn chưa no có tác dụng hoạt huyết và dưỡng não

Quả dâu xanh - dinh dưỡng hảo hạng cho não

Nghiên cứu trên động vật chỉ ra rằng quả dâu xanh giúp bảo vệ bộ não khỏi quá trình oxy hoá và có thể làm giảm các bệnh do tuổi tác như bệnh Alzheimer và bệnh mất trí nhớ. Nghiên cứu cũng cho rằng khẩu phần ăn giàu quả dâu xanh sẽ cải thiện đáng kể cả hai khả năng ghi nhớ và vận động của chuột thí nghiệm và tạo cho chúng có trí nhớ tương đương với chuột có độ tuổi ít hơn.

Ăn uống đầy đủ là thuốc "tiên"

Điều này nghe có vẻ xưa cũ nhưng nó thực sự rất hiệu quả. Nếu khẩu phần ăn của bạn thiếu những chất dinh dưỡng cần thiết, nó sẽ làm giảm khả năng tập trung của bạn. Ăn quá nhiều hoặc quá ít cũng làm bạn bạn có hậu quả tương tự. Một bữa ăn no nê có thể tạo cho bạn cảm giác buồn ngủ, trong khi quá ít calo sẽ dẫn tới bạn có cảm giác đói cồn cào.

Để tốt cho não của bạn: Cố gắng ăn một bữa ăn cân bằng về dinh dưỡng, có đầy đủ các loại thực phẩm dinh dưỡng khác nhau.

Vitamin, khoáng chất và nguyên tố vi lượng

Cần dự trữ một lượng các nguyên tố vi lượng cần thiết cho một cơ thể khoẻ mạnh. Mặc dù có nhiều báo cáo về tác dụng của các nguyên tố vi lượng với não như vitamins B, C, E, beta-carotene và magie đem lại rất nhiều hứa hẹn nhưng lại không có kết luận chính thức được đưa ra.

Các nhà nghiên cứu rất lạc quan về sự kết hợp của nhân sâm, cây lá quạt hoặc vitamin, khoáng chất và thảo mộc và những tác động của chúng đến não. Dùng hỗn hợp gồm nhiều vitamin hàng ngày là tốt nhưng cần hỏi ý kiến của bác sỹ trước khi dùng các chất vi lượng khác.

Hãy sẵn sàng cho một ngày làm việc hiệu quả

Bạn muốn có một khả năng tập trung cao độ? Hãy bắt đầu một bữa ăn với nước trái cây nguyên chất, ngũ cốc với thịt cá hồi và một tách cà phê.

Các chuyên gia cũng khuyên rằng ngoài việc ăn một bữa có khẩu phần cân bằng, chúng ta cần:

- Ngủ một giấc thật sâu
- Luyện tập thể dục để có một cơ thể khoẻ mạnh và minh mẫn
- Suy ngẫm để hiểu thấu đáo và thư giãn