

Ενδυνάμωση μνήμης... διά της τροφής

Οι πανελλήνιες εξετάσεις έχουν ξεκινήσει, φορτώνοντας τους εφήβους με περισσότερο άγχος για τις επιδόσεις τους. Αλήθεια, υπάρχουν τροφές που να βοηθούν στην αύξηση των πνευματικών επιδόσεων, της μνήμης και στη καλύτερη διαχείριση του άγχους; Η απάντηση είναι θετική!

Οι μη επεξεργασμένοι (αργοί) υδατάνθρακες, όπως ζυμαρικά και ψωμί ολικής άλεσης, καστανό ρύζι και πατάτες, συμβάλλουν στην εξισορρόπηση της γλυκόζης, η οποία αποτελεί πολύτιμο καύσιμο για τον εγκέφαλο.

Οι «αργοί» υδατάνθρακες συντελούν στη διατήρηση σταθερών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, στη διάρκεια της ημέρας.

Η βιταμίνη B12, συμβάλλει στην καλή υγεία του εγκεφάλου, προστατεύοντας τους νευρικούς ιστούς από την οξείδωση και ενισχύοντας τη μνήμη. Γενικά, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β παίζουν σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της μνήμης καθώς συμβάλλουν στην παραγωγή και λειτουργία των νευροδιαβιβαστών, των μεταφορέων δηλαδή των μηνυμάτων που εκπέμπονται από τον εγκέφαλο.

Πηγές: συκώτι μοσχαρίσιο, κρέας μοσχαρίσιο, αβγά, ψάρια, οστρακοειδή, γαλακτοκομικά, δημητριακά εμπλουτισμένα με B12.

Τα Ω-3 λιπαρά οξέα, βοηθούν στη βραχυπρόθεσμη μνήμη, την ικανότητα εκμάθησης ενώ βελτιώνουν και τη διάθεση. Ο σολομός και η σαρδέλα καλό είναι να καταναλώνονται 1-2 φορές εβδομαδιαίως και οι ανάλατοι ξηροί

καρποί καθημερινά, καλά μουλιασμένοι για να είναι και πιο εύπεπτοι.

Ο σίδηρος: Έχει αποδειχθεί ότι η σιδηροπενική αναιμία συσχετίζεται με εξασθενημένη νοητική και ψυχοκινητική ανάπτυξη και λειτουργία στα παιδιά. Τα παιδιά για παράδειγμα με σιδηροπενική αναιμία παρουσιάζουν χαμηλότερο δείκτη ευφυΐας και ικανότητα εκμάθησης.

Πηγές: Συκώτι μοσχαρίσιο, κρέας μοσχαρίσιο, αβγά, φασόλια ξηρά, σύκα ξερά, αμύγδαλα.

Στην πράξη

- Χυμό φυσικό (1 ποτήρι), 1 φέτα ψωμί ολικής, 1 αβγό βραστό, 1 φέτα κασέρι
- 1 ποτήρι γάλα, 4 κ. σούπας δημητριακά ολικής αλέσεως (εμπλουτισμένα σε B12), λίγα ξερά φρούτα
- 20 μουλιασμένα ανάλατα αμύγδαλα, 1 μπανάνα (ή 2 ξερά σύκα)
- Φιλέτο μοσχαριού, σαλάτα πράσινη με σπανάκι και λίγα κάσιους, 1 φλιτζάνι (του τσαγιού) ρύζι
- Γιαούρτι πρόβειο (200 γρ), 1 μπάρα δημητριακών.



Μελέτη έδειξε ότι όσοι είχαν χαμηλότερα του μέσου όρου επίπεδα βιταμίνης B12 αντιμετώπιζαν 6 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο συρρίκνωσης του εγκεφάλου τους συγκριτικά με εκείνους που είχαν υψηλά επίπεδα της βιταμίνης.

Κέντρο Διατροφικής
Αποκατάστασης

www.ioannaEvaggelou.gr

Ευαγγέλου Ιωάννα

Διαιτολόγος / Διατροφολόγος Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης