

مصرف این غذاها شما را خنگ می کند!

غذاهایی که مصرف می کنیم عملکرد مغز را تحت شعاع قرار می دهد بنابراین بهتر است به تغذیه خود اهمیت بیشتری بدهید.

به گزارش سایت خبری پرسون، همیشه در مورد غذاهایی که شما را باهوش می کنند، تبلیغات زیادی وجود داشته است اما آیا تا به حال به غذاهایی فکر کرده اید که شما را احمق می کنند؟ محققان دانشگاه های معتبر مانند UCLA و دانشگاه آکسفورد دریافته اند که غذاهای خاصی وجود دارد که شما را باهوش تر می کند و البته در نقطه مقابل، بد غذا خوردن بر هوشیاری، حافظه، خلق و خو و سیستم عصبی شما تأثیر می گذارد.

شکر

شکر برای شما مضر است و این چیز جدیدی نیست، اما نکته جدید این است که مصرف مقدار زیادی شکر در مدت زمان طولانی باعث مشکلات عصبی می شود. مصرف زیاد شکر بر حافظه و توانایی یادگیری شما تأثیر می گذارد. همچنین، قند بیش از حد در خون، استفاده سلول های مغز از انسولین را برای تجزیه قند برای کمک به پردازش افکار و احساسات کاهش می دهد و منجر به کاهش فعالیت مغز می شود.

نمک

نمک علاوه بر تأثیر بر ضربان قلب و فشار خون، بر عملکرد شناختی و مغز شما تأثیر می گذارد. نمک تصفیه شده نه تنها توانایی تفکر شما را مختل می کند، بلکه باعث بسیاری از مشکلات دیگر مانند بیماری های قلبی عروقی، سرطان و سکت می شود. سعی کنید نمک را در حد اعتدال مصرف کنید تا قدرت حافظه و مغزتان را سالها حفظ کنید.

غذای ناسالم

چیپس سیب زمینی، نوشابه، همبرگر و سیب زمینی سرخ شده دقیقاً همان غذای ناسالمی است که برای جلوگیری از ضعف مغز نباید مصرف کنید. همه اینها خیلی خوشمزه به نظر می رسد، اما غذاهای ناسالم اعتیاد آور است و اعتیاد یک مشکل مغزی است تا جاییکه که ترک خوردن غذاهای ناسالم باعث ایجاد علائمی مشابه افسردگی و اضطراب می شود. مصرف مقادیر زیاد غذاهای ناسالم برای مدت طولانی می تواند منجر به از دست دادن حافظه و در برخی موارد بیماری آلزایمر شود.

غذای سرخ شده

غذای سرخ شده به نوعی در لیست غذاهای ناسالم تلقی می شود و البته هنوز غذاهای سالمی وجود دارند که وقتی سرخ می شوند، ناسالم می شوند. به عنوان مثال، خوردن ماهی فواید بسیاری برای سلامتی دارد، اما خوردن ماهی سرخ شده ناسالم است. همین امر در مورد سایر غذاهای سرخ شده مانند مرغ نیز صدق می کند. با انتخاب غذاهای غیر سرخ شده هوشیار بمانید و از خنگ شدن خود جلوگیری کنید.

قند و شیرین کننده های مصنوعی

شیرین کننده های مصنوعی قدرت مغز شما را کم می کنند. مصرف بیش از حد شیرین کننده های مصنوعی پاسخ مغز شما را کند کرده و در واقع شما را تبدیل به فردی احمق می کند. همچنین مصرف مقادیر زیاد شیرین کننده های مصنوعی برای مدت طولانی باعث آسیب مغزی می شود.

چربی های ترانس

محققانی که مطالعه پیری مغز اورگان را انجام دادند دریافتند که مصرف چربی های ترانس با کوچک شدن مغز مرتبط است. این مطالعه ۱۰۴ بزرگسال بالای ۶۵ سال را مورد بررسی قرار داد و افراد را برای مصرف ۳۰ ماده مغزی در طول زمان مورد آزمایش قرار داد. یافته ها نشان می دهد افرادی که رژیم های غذایی با چربی ترانس بالا دارند، مانند افرادی که به بیماری آلزایمر مبتلا هستند، انقباض مغزی داشتند.

غذاهای نیمه آماده و فرآوری شده

غذاهای از پیش پخته و فرآوری شده حاوی مواد شیمیایی مضر هستند که شما را احمق می کنند. نگهدارنده ها، افزودنی ها، رنگ ها و طعم دهنده های مصنوعی نمونه هایی از مواد شیمیایی موجود در این غذاها هستند که بر رفتار و عملکرد شناختی شما تأثیر می گذارند. مصرف مقادیر زیاد غذاهای فرآوری شده به آرامی سلول های عصبی شما را از بین می برد و باعث کوچک شدن مغز شما می شود.

