

Zekayı geliştiren yiyecekler



Vücudumuzun ihtiyacı olan besinleri doğal kaynaklardan karşılamak en güzeli tabii.

Fakat o kadar yanlış besleniyoruz ki vitamin takviyesi yapmak zorunda kalabiliyoruz.

Doktor “evladım bu ne hal böyle beynin beslenmiyor artık şu vitamini içmeden gözüme gözükme” diyebiliyor.

Bakın zekamızı geliştirecek sebzeleri beslenme uzmanları şöyle sıralamışlar. Liste başını protein ağırlıklı bir kahvaltı almış bakın devamı nasıl...

Yoğun bir güne başlarken; peynir, süt, yumurta gibi protein içeren besinlerden oluşan bir kahvaltı, şekerli çay ve simitten oluşan bir kahvaltıya kıyasla daha iyi sonuç almayı sağlıyor.

Özellikle domates, havuç ve kırmızıbiberde bulunan antioksidan beynin daha uzun süre sağlıklı kalmasını sağlıyor.

Önemli bir B vitamini kaynağı olan tahıllar, kan şekerini dengeliyor.

Fasulye: Lif ve protein bir arada özellikle çocuklarda zekayı açıyor.

Patates: Kan şekerini dengeli olarak yükseltiyor bu sayede zeka daha verimli çalışıyor

Yağsız kırmızı et: Tam bir demir deposu, özellikle sağlıklı alyuvarlar için vazgeçilmez... Beyin gelişimi için büyük yarar sağlıyor.

Somon: Omega-3 yağları hem beyni koruyor hem hafızayı güçlendiriyor.

Yoğurt: İçinde bulunan tirozin isimli madde hafızayı güçlendirip, beyni uyarıyor.

Bitter çikolata: Magnezyum ve antioksidan içeriğiyle beyne oksijen taşıyarak daha aktif çalışmasını sağlıyor.

“Odaklanma” için ceviz, fındık, fıstık gibi sinirleri kuvvetlendiren yiyeceklerin yenmesini öneriliyor.

Çilek: İçeriğindeki fisetin maddesi hafıza kaybının etkilerini azaltıp, bunamayı geciktiriyor.

Lahana, tiroit bezlerinin aktivitesini yavaşlattığı için daha stressiz öğrenmeyi sağlıyor.