

뇌가 건강해지는 9가지 식습관

1. 규칙적인 식사를 해라 - 식사량은 너무 많지 않게 하고, 영양적으로 균형 잡힌 식사를 해야 한다.

2. 채소와 과일은 하루 네 번 - 채소나 과일에 많이 들어 있는 비타민 C와 E, 베타카로틴은 뇌를 정화시키는 항산화작용을 한다.

3. 질 좋은 기름을 섭취해라 - 참기름이나 들기름, 올리브오일, 포도씨 기름을 조리에 이용하도록 한다.

4. 근육과 면역을 담당하는 단백질은 매일 섭취하라 - 고기, 생선, 달걀, 콩류 등



5. 흰쌀밥, 흰설탕은 금물 - 지나치게 흰설탕이 많이 들어간 음식, 과자 등 단 음식은 뇌 발달을 저해한다. 대신 비타민 B군이 풍부하게 함유되어 있는 현미, 율무, 조, 수수, 팥, 콩 등 통 곡식을 주식으로 하고, 빵도 통밀로 만든 것을 권한다.

6. 두뇌 회전을 도와주는 호두, 땅콩은 수시로 - 호두, 잣, 땅콩, 파스타치오 등의 견과류와 검은깨, 호박씨, 해바라기씨 등의 씨앗류에는 몸에서 생기는 유해물질인 활성산소를 억제하는 비타민 E가 많아 뇌 발달을 촉진시킨다.



7. 탁월한 건뇌식품, 콩을 매끼마다

콩을 재료로 한 음식은 두뇌에 양질의 단백질을 공급하는 훌륭한 건뇌식이다. 두유, 된장, 두부, 콩나물, 콩장 등을 매일매일 식단에서 빠뜨리지 않는다.



8. 칼슘 식품을 먹으면 머리가 좋아진다

칼슘은 뼈와 치아의 발육뿐만 아니라 두뇌 회전과 신경 전달을 촉진하는 중요한 영양소다. 칼슘이 결핍되면 아이들이 산만해지고 정서적으로도 불안정해진다. 칼슘을 충분히 섭취하면 집중력과 지구력이 생겨 학습 능력이 향상된다. 칼슘이 많이 함유된 음식으로는 멸치와 녹색 채소, 그리고 미역, 다시마, 톳 등의 해조류이다. 특히 미역은 매우 훌륭한 칼슘 공급원이므로 늘 식탁에 오르는 식품으로 정해놓도록 한다.



9. 물을 충분히 먹어야 머리가 깨끗해진다 - 수분과 산소가 부족해지면 혈액순환에 장애가 생기고 혈류가 건강하지 못하면 뇌기능도 활발하지 못하게 된다.



머리가 좋아지는 음식이나 재료라고 해서 무조건 많이 먹는다고 좋은 것이 아니고 뇌기능을 둔화시키는 음식이라 해서 무조건 안 먹는 것이 아니라 채소류와 해조류, 잡곡 등 고른 영양 섭취를 통해 어느 한 곳으로 치우치지 않는 균형 잡힌 식생활을 하는 것이 뇌뿐만 아니라 건강에도 중요하다고 할 수 있다.

🍌 두뇌 회전에 안 좋은 식품들

① 설탕, 과당 등 단순당이 많이 들어 있는 음식

- 콜라, 사탕, 과자, 커피, 아이스크림, 케첩, 초콜릿

② 칼슘 등 미네랄을 배설시키는 음식들

- 콜라, 청량 음료수

③ 산화된 불포화 지방산이 많이 들어 있는 음식들

냉장고에 오래 보관된 육류, 오래 된 기름으로 튀긴 식품, 기름을 사용해서 오래 보관한 식품

④ 장내 세균을 파괴할 수 있는 식품과 약품

- 방부제가 많이 들어 있는 식품(무방부제 식품을 먹어야 한다)
- 강력한 항생제의 장기복용(항생제 치료 후 섬유질과 유산균을 먹어 주어야 한다)
- 밀, 보리, 귀리 등의 글루텐에 의한 소장 점막의 손상(※주식과 간식에서 밀가루의 섭취비율을 낮추어야 한다)

※ 인스턴트 식품은 인공첨가물이 많아 뇌세포의 기능을 떨어뜨리므로 다량 섭취하지 않는 것이 좋다.

