Beyni Çalıştıran Yiyecekler – Hafıza ve Zekayı Kuvvetlendiren Yiyecekler

Yediğimiz besinlerin insanın hafıza, zeka ve konsantrasyon gücü üzerinde çok önemli bir etkisi vardır.

Hafıza ve Zeka Gelişimi açısından B vitamini içeren besinler ilk sırayı alırken, beynin beslenmesi için, Demir'in de önemi büyüktür.

Beynin zihinsel fonksiyonlarını gerçekleştirmesinde "B" vitamini hayati önem taşır. Beyni strese karşı korur. Beyin için enerji üretimine büyük katkısı olan B vitamini eksikliği, yorgunluğa, hafıza ve zeka performansının zayıflamasına neden olur.

Beynin ihtiyacı olan B vitaminlerinin yeterince alınması halinde,

• Öğrenme ve Hafıza Gücü,

• Konsantrasyon,

• Hızlı Düşünme,

• Sözel Yetenek ve Akıcılık,

• Uyanıklık,

• Yaratıcı Düşünme,

• Enerjik Hissetme.

gibi zihinsel fonksiyonlar düzgün gerçekleşir.

Kuru baklagiller, kırmızı et, ay çekirdeği, balık, yoğurt, süt, peynir, yeşil yapraklı sebzeler, tavuk eti, hindi, yer fıstığı, muz, kavun, brokoli, ıspanak, domates, yumurta, kavun ve enginar kombinasyonları B vitamini içeren besinlerdir.

Yeteri kadar dengeli beslenemediğini düşünenlere ilave olarak düşük dozlu "B-Complex" vitaminleri almaları tavsiye edilir.

Ayrıca demirin beyne oksijen taşınmasında çok önemli bir rolü vardır. Özellikle oksijenin beyne taşınması ve beyin tarafından kullanılmasını sağlayan kandaki hemoglobin ve alyuvarların oluşumunda demire ihtiyaç vardır.

Tüm kırmızı etler, kuru baklagiller, koyu yeşil sebzeler, domates ve pekmez demir açısından zengin olan yiyeceklerdir.

Demirin yiyeceklerden emilmesini kolaylaştıran vitamin ise "C" vitaminidir. Bundan dolayı demir içeren yiyeceklerin "C" vitamini içeren, örneğin, turunçgiller, kivi, domates, patates,

AŞIKPAŞA ORTAOKULU

karnabahar, brokoli, kavun, çilek, incir, kırmızı ve yeşil biber gibi besinlerle birlikte alınmasında fayda vardır.

Bunun yanında kafein içeren içecekler ise demirin emilmesini engellemektedir.

“C” vitamininin yanında “E” vitamininin de antioksidan olarak beynin etkin ve verimli kullanılmasına büyük katkıları vardır. Bitkisel yağlar, yerfıstığı, ayçekirdeği ve buğday E vitamini açısından zengin besinlerdir.

AŞIKPAŞA ORTAOKULU