

בריאות תזונה ומה שבניהם

כיצד התזונה שלנו משפיעה על המוח?

מאת: אורלי נגר

כיום כבר מוכח מדעית שיש קשר בין התזונה לבריאות המוח.

בעזרת תזונה נכונה אנו יכולים להגן על המוח ולחזק אותו ואת היכולות המנטליות שלנו.

מחקרים חדשים חושפים מה האוכל עושה לתודעה. כמעט כל מה שאנחנו בוחרים לאכול ישפיע על המוח. דברים מסוימים ישפיעו עלינו יותר מדברים אחרים.

כמו שתחפופות וסמים משפיעים על המוח, כך גם שוקולד, קפה, שומן, ותבלינים משפיעים על מצב התודעה שלנו, על צלילות המחשבה ובריאות המוח.

כיום מחקרים מראים שלתזונה שלנו יש השפעה עצומה על הצורה בה אנו חושבים מרגישים ופועלים.

פרופסור גארי וונק, מומחה לפסיכולוגיה מארה"ב כתב את הספר "Your Brain On Food" שעוסק באופן בו המוח מגיב לתרכובות הכימיות שבמזון.

בספרו הוא מסביר את הסיבות שבגללן מאכלים משנים את דרך החשיבה וקובעים את מצב הרוח.

לדוגמא הוא כותב שבננות מעלות את מצב הרוח.

מזון הודי מתובל בקארי הוא אחד המזונות הטובים שאפשר לתת למוח.

הכרוכומין הוא תרופה מונעת לניווט המוח ב"מוסף כלכליסט" וונק טותן בראיון את דוגמת השוקולד.

לשוקולד יש השפעה מרגיעה. כאשר הוא מפרק בגוף הוא משחרר את המולקולה פנתלמין שדומה לסם הממריץ אמפתמין ואת החומר אנאדמיד שדומה לחומר הפעיל במריחואנה.

כאשר אלה מגיעים למוח הם מגרים את העצבים שמשפיעים על ההנאה, על הרוגע והתמודדות עם לחץ ואפילו מקלים על כאבים.

בריאות תזונה ומה שבניהם

מחקרים גילו שבנדקים שהתנסו בבאב וקיבלו שוקולד תוך כדי, הצליחו לשאת את הכאב טוב יותר מאלה שלא קיבלו.

כיום ידוע שקפה שחור מפחית סיכוי של גברים ללקות באלצהיימר.

גם תבלין הקארי שיש בתוכו כורכמין, מעכב התפתחות של כמה סוגי סרטן ומקי עישון.

וונק אומר שתפריט יומי שמכיל קארי הוא כנראה סוד לאריכות ימים במוח צלול.

דבר מפתיע הוא שוונק ממליץ למוח בבוקר על סוכר שמתדלקים את מנגנוני הזכרון, יכולת הלימוד ושיווי המשקל.

המחקר של וונק העלה שבסוף כל מה שאנו אוכלים מגיע למוח.

מחקרים מראים שעודף מזון ועודף שומן גורמים למחלות גופניות וגם להידרדרות היכולת השכלית ולבעיות נפשיות.

לכן צריך להיזהר. גם אם המוח חצה סוכר, הגוף מבקש את ההיפך.

אכילת מזון מבושל עוזרת להתפתחות המוח ולשיפור היכולת שלו לחשוב.

הגבלת צריכת הקלוריות שומרת על המוח וגם על אריכות ימים.

כאשר המוח לא מקבל את החומרים החיוניים לתפקודו, יהיו השלכות לכך על הבריאות הגופנית שלנו וגם על היכולת להתרכז לחשוב ולזכור.

חשוב מאוד להגדיל את כמות שתיית המים ביום. כאשר אנחנו לא מרגישים צמא ולא שותים, מתפתחת עייפות, כאבי ראש, בלבול וחוסר שיווי משקל.

דברים אלה גורמים לירידה בריכוז, לפגיעה בזכרון ולקשיים בלמידה.

מומלץ לצרוך ביום כשניים וחצי ליטר לנשים ושלושה ליטר לגברים.

מחסור בויטמין B12 לזוגמא, עלול לגרום לבעיות נוירולוגיות חמורות ולפגיעה בזכרון.

זוגמא נוספת היא קפאין. רובינו צורכים קפאין לאורך היום. אם בשוקולד, קפה או קולה.

לקפאין השפעה חיובית זשלילית על המוח.

מצד אחד הוא מגביר ערנות ותשומת לב ומשפר את יכולת הלמידה והזכרון.

מצד שני, כמות גדולה של קפאין גורמת לעצבנות ולכאבי ראש ומעלה את רמת הכולסטרול.

בריאות תזונה ומה שבניהם

מאכלים נוספים שמומלץ לאכול בשביל לחזק את המוח הם:

אבוקדו: פרי זה תומך במבנה המוח ובוזרם הדם.

קטניות: קטניות שופעות נוגדי חימצון, חלבון צמחי, ברזל ומינרלים רבים אחרים. לקטניות השפעה חיובית על הגדלת תוחלת חיים ועל הפחתת סיכון ללקות בשבץ.

ברוקולי: עשיר בנוגדי חימצון. מחקר בבית הספר לרפואה הרווארד מצא כי נשים שאכלו יותר ירקות מצליבים כגון ברוקולי, הפגינו זכרון טוב יותר.

חצילים: נחשבים לאחד המזונות הטובים ביותר למוח, כיוון שהם מכילים נוגדי חימצון היעילים ביותר בשמירה על קרום התאים במוח.

שום: השום הוא אחד המזונות הבריאים ביותר לאדם. השום הוכח כיעיל בהגנה על תאי המוח ובהגנה מפני מחלות שונות שמשפיעות על המוח.

שיבולת שועל: שיבולת השועל משפיעה לטובה על רמות הכולסטרול בגוף שלנו ויש לה גם השפעות משמעותיות מאוד על המוח. כאשר אנחנו מורידים את כמות הכולסטרול בגוף אנו עוזרים למוח לקלוט יותר חמצן מהדם.

שוקולד מריר: מסייע לנו בשמירה על בריאות המוח. הוא מכיל נוגדי חימצון המסייעים בהאטת תהליך ההזדקנות של המוח ומשפר את זרימת הדם בגוף ומספק עקב כך דם וחמצן נוספים למוח.

שקדים: השקדים הם מזון מושלם לנשנוש בין ארוחות. השקדים משפרים משמעותית את בריאות הלב ומערכת כלי הדם ומכילים כמות גדולה של ויטמין E, אשר תורם לתפקוד המוח בתחומי הלמידה, פתרון הבעיות הזכרון והריכוז.



בריאות תזונה ומה שבניהם

סלמון: סלמון הוא מקור מעולה לחומצת השומן אומגה 3. חומצת שומן זו חיונית בשמירה ואחד היתרונות הוא התרומה לפעילות המוח. אומגה 3 גורמת לכם לחשוב טוב יותר ומגנה על המוח מפני מחלות ניווניות שונות.

חמאת בוטנים: חמאת בוטנים עשירה בשומן רווי בריא אשר חיוני לפעילות המוח.

בננות: כדי להגן על פעולת המוח, מומלץ לאכול בננות, הידועות בכמות אשלגן גבוהה שבריא למוח.

אבוקדו: האבוקדו הוא אחד המזונות הטובים ביותר לשמירה על המוח. מכיל כמות גבוהה של אשלגן שמסייע לפעילות תקינה של המוח. בנוסף, מכיל שומנים חיוניים ומסייע בהורדת לחץ הדם שמשפר את זרימת הדם בגוף ובמוח.

גזר: גזר טוב לשמירה על עיניים בריאות וגם לשמירה על המוח. החומרים שמצויים בו מגנים על המוח שלנו מפני אובדן זכרון בגילאים מתקדמים.

תה ירוק: התה הירוק נחשב לתרופת פלא למוח חזק ובריא. נוגדי החימצון שקיימים בו, הופכים אותו למשקה חובה לכל מי שמעוניין לשמור על פעילות מוח תקינה.

אז תאכלו נכון ותשמרו על מוח בריא שיוביל להצלחה בלימודים 😊

