



تغذیه در افزایش تمرکز

Nutrition in increasing focus

Nutrition in increasing focus

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ آووکادو و غلات کامل اضافه کنید. ▶

هر اندام بدن بخصوص قلب و مغز به جریان خون بستگی دارد. رژیم غذایی غنی از غلات کامل و میوه ها مانند آووکادو می تواند خطر بیماری های قلبی را کاهش داده و کلسترول بد خون را کاهش دهد. این کار خطر تجمع پلاک را کاهش می دهد و جریان خون را افزایش دهد. زغال اخته و توت فوق العاده مغذی است.

زغال اخته و توت ممکن است به محافظت از مغز در برابر آسیب ناشی از رادیکال های آزاد کمک کند و ممکن است اثرات مربوط به سن مانند بیماری آلزایمر یا زوال عقل را کاهش دهد. رژیم های غنی از زغال اخته عملکرد یادگیری می بخشد.

◀ غذاهای غنی شده با ویتامین D ▶

ویتامین D ممکن است به عملکرد مغز و بهبود حافظه کمک کند. این ویتامین مغز را می توان در شیر ، غلات و سایر غذاهای غنی شده با ویتامین D ، نور خورشید یافت.

◀ فیبر و پروتئین ▶

برای حفظ سطح انرژی و حفظ تمرکز خود سعی کنید فیبر و پروتئین بدون چربی را به وعده های غذایی اضافه کنید. کربوهیدرات های پیچیده نیز بیشتر طول می کشند تا تجزیه و هضم شوند ، بنابراین به کنترل قند خون نیز کمک می کنند.

◀ جینکو بیلوبا و جینسینگ ▶

جینکو بیلوبا و جینسینگ جریان خون و اکسیژن را به مغز افزایش می دهد که می تواند به بهبود عملکرد و حافظه کمک کند.



◀ کافئین می تواند شما را بیشتر هشدار کند. ▶

کافئین که در قهوه ، شکلات ، نوشیدنی های انرژی زا و برخی داروها یافت می شود ، صدای بیداری بی نظیری را برای شما ایجاد می کند، هر چند اثرات آن کوتاه مدت است. اگر در مصرف کافئین زیاده روی کنید و می تواند شما را عصبی و ناراحت کند.

◀ صبحانه مصرف کنید تا به مغزتان نیرو دهید. ▶

ماهی واقعا غذای مغزی است.

منبع پروتئینی که به تقویت مغز کمک می کند ماهی است. سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ که برای سلامت مغز مهم هستند. رژیم غذایی با میزان بیشتری از آنها با کاهش زوال عقل و سخته مغزی همراه است.

◀ مقدار روزانه آجیل و شکلات تلخ بیشتر کنید. ▶

آجیل و دانه ها منابع خوبی از آنتی اکسیدان و ویتامین E هستند که با افزایش عملکرد ذهن همراهند. شکلات تلخ همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی است و حاوی محرک های طبیعی مانند کافئین است که می تواند تمرکز را افزایش دهد.





Nutrition in increasing focus



◀ اثرات بلند مدت چاقی ▶

اگر به طور مداوم بدون ورزش بیش از حد غذا مصرف کنید ، به طور قابل توجهی در معرض خطر چاقی خواهید بود و در معرض خطر بیشتری برای انواع بیماری ها از جمله بیماری های قلبی ، فشار خون بالا و دیابت هستند

▶ عناصر کلیدی برای بهبود تمرکز ◀

◀ درشت مغذی ها :

از مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد قند یا کربوهیدرات های تصفیه شده خودداری کنید. در عوض سعی کنید غذاهای غنی از پروتئین ، چربی سالم و کربوهیدرات های پیچیده بیشتر مصرف کنید.

◀ کنترل مقدار

همچنین باید به میزان مصرف غذا در هر وعده توجه کنید. مصرف بیش از حد یکباره می تواند باعث ایجاد نفخ و تنبلی در حالی که مصرف کم غذا می شود باعث گرسنگی بیش از حد قبل از وعده غذایی بعدی شود.

◀ تناسب اندام کلی

مصرف غذاهای سالم در حد اعتدال ، و همچنین حفظ یک برنامه ورزشی منظم ، به شما کمک می کند تا فرم خود را حفظ کرده و آسیب پذیری خود را در برابر بسیاری از عوارض سلامتی مانند چاقی و بیماری های قلبی کاهش دهید و به شما انرژی و سلامتی لازم برای انجام بهتر کار را می دهد.



Nutrition in increasing focus

▶ مقدمه ◀

بدن شما مانند یک ماشین عمل می کند. بنابراین منطقی است که سوختی که به آن ماشین می دهید این قدرت را داشته باشد که بر عملکرد آن تأثیر مثبت یا منفی بگذارد. شما می دانید که غذاها و نوشیدنی هایی که مصرف می کنید دارای قدرت شکل دهی به بدن شما هستند ، اما آنچه ممکن است متوجه نشوید این است که تغذیه شما نقش مهمی در تعیین میزان بهره وری و عملکرد شما نیز دارد.

که همه آنها ناراحتی ایجاد می کنند. شرایطی را ایجاد می کنند که انجام موثر تر کار را برای شما سخت کنند.