

هوش کودکان با این غذاها زیاد می شود:

این مواد غذایی برای بهبود عملکرد مغز کودک لازم هستند. یک رژیم غذایی سالم و متعادل نه تنها برای بدن کودکان مفید است بلکه برای مغز هم سودمند است. مصرف مواد غذایی درست می تواند به بهبود عملکرد مغز، حافظه و تمرکز کمک کند. درست مانند بدن، مغز هم مواد مغذی را از غذاهایی که می خوریم جذب می کند. در ادامه با تعدادی از این مواد غذایی بسیار مفید که می تواند قدرت مغز کودکان را افزایش دهند؛ آشنا خواهید شد.

۱- تخم مرغ:



تخم مرغ ماده بسیار مفیدی در جهت تقویت حافظه است؛ تخم مرغ منبع عالی پروتئین است. زرده تخم مرغ حاوی کولین است که یک ماده مغذی مهم برای رشد حافظه است.

۲ - اسفناج :



اسفناج به دلیل برخورداری از بافت های گیاهی از بروز بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند. اسفناج به دلیل آنزیم های موجود در برگ هایش، هوش را تقویت می کند. در ضمن اسفناج حاوی مواد آنتی اکسیدان نیز است.

۳ - کره بادام زمینی:



کره بادام زمینی حاوی ویتامین (ای) نوعی آنتی اکسیدان که از غشای سلول های عصبی محافظت می کند نیز هست؛ علاوه بر این کره بادام زمینی حاوی تیامین بوده که برای مغز مفید است.

۴- غلات سبوس دار:



غلاتی مانند سویا، لوبیا، نخود فرنگی و عدس از روغن بسیار مفیدی برخوردارند که در جهت تقویت حافظه لازم است.

غلات سبوس دار مانند نان تولید گلوکز می کنند که یک منبع انرژی است که مغز به آن نیازمند است. غلات سبوس دار حاوی ویتامین ب هم هستند که برای سیستم عصبی مفید است.

۵- انبه :



این میوه ماده دیگری است که در تقویت حافظه بسیار مفید است. با این که این میوه چرب است و دارای بافت های چربی است اما باعث می شود که گردش خون تسریع یابد. هنگامی که گردش خون سریع تر شود باعث می شود خون بیشتری به مغز برسد و همچنین این میوه در تقویت حافظه نیز موثر است

۶ - انواع توت ها :



توت ها می توانند به بهبود حافظه کمک کنند، توت ها حاوی ویتامین (ث) و آنتی اکسیدان های دیگر هستند. دانه های درون توت ها حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که به عملکرد مغز کمک می کنند.

۷ - لوبیا :



لوبیا برای مغز کودکان بسیار مفید است چون دارای انرژی ناشی از کربوهیدرات، پروتئین، فیبر و ویتامین و مواد معدنی هستند. لوبیا سطح انرژی را بالا نگه می دارد. لوبیا قرمز و لوبیا چیتی در مقایسه با سایر انواع لوبیا حاوی مقدار بیشتری از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای رشد و عملکرد مغز بسیار مفید و سودمند است

۸ - سبزیجات رنگی :



سبزیجاتی که رنگی هستند منبع آنتی اکسیدان هستند که سلول های مغزی را سالم نگه می دارند. بعضی از سبزیجات که باید حتما در رژیم غذایی کودک وجود داشته باشند شامل گوجه فرنگی، کدو تنبل، هویج و اسفناج است.

۹ - روغن زیتون :



محققان معتقدند، غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و روغن زیتون حافظه را تقویت می‌کند .

۱۰ - ماست و شیر :



آیا می‌دانید یک پیاله ماست دارای امگا ۳ و (دی اچ ای) است. امگا ۳ و (دی اچ ای) مواد بسیار مفیدی در جهت تقویت حافظه است. اگر فرزندان در زمان رشدش هر روز ماست مصرف کند، تأثیر بسیاری بر روی رشد او دارد

انواع ویتامین (ب) برای رشد بافت‌های مغزی، انتقال دهنده‌های عصبی و آنزیم‌ها است و محصولات لبنی منبع خوبی برای این مواد غذایی هستند. شیر یا ماست کم چرب منبع غنی پروتئین و کربوهیدرات برای مغز هستند. لبنیات هم چنین منبع سرشار ویتامین (د) هستند که کودکان و نوجوانان در مقایسه با بزرگسالان به مقدار بیشتر از آن نیاز دارند. پنیرهای کم چرب هم حاوی مقدار زیادی کلسیم هستند.

۱۱ - شکلات :



شکلات نیز یکی دیگر از موادی است که باعث تقویت حافظه می‌شود. البته بهتر است شکلات‌هایی را مصرف کنید که یا تلخ هستند و یا حاوی شیر باشند.

۱۲- گوشت قرمز:



گوشت قرمز منبع غنی آهن است که به حفظ انرژی و تمرکز در مدرسه کمک می کند. علاوه بر این گوشت قرمز منبع خوب زینک (روی) است که به نگهداری و حفظ خاطرات کمک می کند. اگر کودک شما گوشت نمی خورد می توانید لوبیا یا سویا را جایگزین کنید. لوبیا حاوی نوعی از آهن است که به آن "نانهم" گفته می شود و برای جذب آن به ویتامین (ث) نیاز است، بنابراین باید به همراه گوشت سبزیجات یا میوه های حاوی ویتامین (ث) مصرف شود.

۱۳ - ماهی سالمون:



ماهی سالمون کم کالری بوده و مقدار چربی های اشباع شده در آن ناچیز است ولی سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ است. امگا ۳ها چربی های مفید و سالمی هستند که بدن قادر به تولید آن نیست.

با آرزوی سلامتی و تندرستی

مربی بهداشت مجتمع آموزشی رضوان تهران