

## تغذیه چه ارتباطی با شناخت و سلامت مغز دارد؟

ترجیحات غذایی نقش مهمی در شکل‌گیری عادات غذایی ما دارد. غذاهای بسیار خوش‌طعم و سرشار از قند، چربی و نمک اغلب ذائقه افراد را به خود جلب می‌کند. با این حال، این غذاها معمولاً کالری بالا و مواد مغذی ضروری کمی دارند که منجر به افزایش وزن و خطر ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از Indian express، ما ترجیحات غذایی متفاوتی داریم، از تردی سبزیجات تازه گرفته تا طعم خامه ای دسرهای بدون ارزش غذایی. ذائقه ما به طور منحصر به فردی بر اساس ژنتیک، فرهنگ و تجربیات شخصی شکل می‌گیرد.

اکنون مشخص شده است غذایی که برای خوردن انتخاب می‌کنید فقط به سلامت جسمی و روانی شما مرتبط نیست، بلکه به عملکرد شناختی، ساختار مغز و ژنتیک شما نیز مرتبط است.

تمایل گسترده به فست فود احتمالاً موجب افزایش چاقی در سراسر جهان می‌شود. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، در سال ۲۰۲۲ از هر هشت نفر یک نفر در سراسر جهان چاق بود. این نرخ از سال ۱۹۹۰ دو برابر شده است.

چاقی نه تنها با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌هایی از جمله دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی، بلکه با ۳۰ تا ۷۰ درصد بیشتر خطر ابتلا به اختلالات سلامت روان مرتبط است.

فواید یک رژیم غذایی سالم و متعادل

در مطالعه‌ای که به‌تازگی انجام شده، مصرف سبزیجات، میوه، ماهی، گوشت، پنیر، غلات، شراب قرمز، الکل و نان بررسی شد. ۵۷ درصد از شرکت کنندگان ترجیحات غذایی برای یک رژیم غذایی متعادل سالم داشتند. این شامل ترکیبی متعادل از تمام غذاهایی بود که بررسی شد.

همچنین مشخص شد افرادی که دارای رژیم غذایی متعادل سالم هستند، از سلامت مغز، عملکرد شناختی و سلامت روان بهتری نسبت به سایرین برخوردار هستند.

افرادی که رژیم غذایی متعادل تری داشتند نسبت به سایر رژیم‌ها هوش مایع (توانایی حل مشکلات جدید)، سرعت پردازش، حافظه و عملکردهای اجرایی (مجموعه‌ای از مهارت‌های ذهنی که شامل تفکر انعطاف‌پذیر و خودکنترلی است) بهتری داشتند. این همچنین با سلامت مغز بهتر مطابقت دارد - با حجم ماده خاکستری بالاتر (خارجی‌ترین لایه مغز) و سلول‌های عصبی ساختاری بهتر (سلول‌های مغز) که نشانگرهای کلیدی سلامت مغز هستند.

اگر می‌خواهید دیرتر پیر شوید این ویتامین را بخورید

شاید تعجب آور باشد که رژیم گیاهخواری به خوبی رژیم غذایی متعادل نبود. یکی از دلایل این امر ممکن است این باشد که بسیاری از گیاهخواران پروتئین کافی دریافت نمی‌کنند. دو رژیم غذایی سالم و متعادل برای مغز، رژیم غذایی مدیترانه‌ای و ذهنی (مداخله مدیترانه‌ای برای تأخیر در تخریب عصبی) است.

اینها ماهی (به ویژه آن ماهی‌های روغنی)، سبزیجات با برگ تیره و میوه‌های تازه، غلات، آجیل، دانه‌ها و همچنین برخی از گوشت‌ها مانند مرغ را ترویج می‌کنند. اما این رژیم‌ها مصرف گوشت قرمز، چربی و قند را نیز محدود می‌کنند. در واقع، تحقیقات نشان داده است که رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند مغز و شناخت ما را تغییر دهد. یک مطالعه نشان داد که افراد تنها پس از ۱۰ هفته از این رژیم، قدرت شناختی را بهبود می‌بخشند.

مطالعه دیگری نشان داد که پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای با سطوح پایین پپتید مضر معروف به بتا آمیلوئید در مغز مرتبط است. بتا آمیلوئید، همراه با پروتئین تاو، اندازه‌گیری آسیب مغزی است که در بیماری آلزایمر رخ می‌دهد.

مطالعات قبلی همچنین نشان داده است که رژیم‌های غذایی ژاپنی از جمله برنج، ماهی و صدف، میسو، ترشیجات و میوه‌ها در برابر کوچک شدن مغز محافظت می‌کنند.

همچنین برخی از ژن‌ها ممکن است در ارتباط بین الگوهای غذایی و سلامت مغز، عملکرد شناختی و سلامت روان نقش داشته باشند. این ممکن است به این معنی باشد که ژن‌های ما تا حدی تعیین می‌کنند که ما دوست داریم چه بخوریم، که به نوبه خود عملکرد مغز ما را تعیین می‌کند.

با این حال، اولویت های انتخاب غذای ما نیز تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله قیمت، آلرژی، راحتی و آنچه دوستان و خانواده ما می خورند، است.

برخی افراد رژیم های غذایی ای انتخاب می کنند که ممکن است منجر به کاهش وزن شود، اما شامل حذف کل گروه های غذایی است که برای مغز مهم هستند. در حالی که شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه رژیم های کتوژنیک (کم کربوهیدرات)، برای مثال، تأثیرات مفیدی بر سیستم ایمنی و سلامت روان دارند، به نظر می رسد که رژیم های متعادل، مانند رژیم مدیترانه ای، برای سلامت کلی مغز و شناخت بهتر است.

واضح است که اتخاذ یک رژیم غذایی متعادل سالم و انجام ورزش می تواند برای مغز ما مفید باشد. اما برای بسیاری از افراد، گفتن این کار آسان تر از انجام آن است، به خصوص اگر ترجیحات غذایی فعلی آنها برای غذاهای بسیار شیرین یا پرچرب باشد.

خوراکی هایی که موجب ایجاد پف صورت می شود

ایجاد ترجیحات غذایی سالم و یک سبک زندگی فعال در اوایل دوران کودکی حیاتی است. تکنیک های مهم دیگر این است که به آرامی غذا بخورید، به آنچه می خورید توجه کنید و از آن لذت ببرید، نه اینکه ساندویچ را در حال حرکت یا در حالی که به صفحه موبایل خود نگاه می کنید، تمام کنید.

زمان می برد تا مغز شما ثبت کند که سیر هستید. به عنوان مثال، نشان داده شده است که مصرف کنندگان معمولاً هنگام تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی یا در حضور دیگران بیشتر غذا می خورند، زیرا حواس پرتی اتکای ما به سیگنال های سیری درونی را کاهش می دهد.

یک مطالعه نظرسنجی جالب نشان داد که نحوه تعیین اولویت ها بر انتخاب های غذایی شما تأثیر می گذارد. اگر علاقه مند به حفظ سلامتی و داشتن ظاهری متناسب هستید، غذاهای سالم را انتخاب خواهید کرد.

اکنون که می دانیم غذایی که می خوریم واقعاً می تواند بر مغز ما و عملکرد شناختی ما تأثیر بگذارد، داشتن یک رژیم غذایی متعادل سالم مهم تر از همیشه است.