

آیا تا به حال برای شما اتفاق افتاده که احساس کنید مغزتان کار نمی کند؛ یعنی مثل گذشته، سرعت انتقال مطالب را ندارید یا اینکه لغات معمولی از ذهنتان فرار می کنند. بعضی مواد غذایی به شما کمک می کنند که عملکرد مغزتان را افزایش دهید.

اگر مایل هستید، هوش خود را افزایش دهید، یک لحظه تامل کنید و مطلب زیر را بخوانید. انتخاب این غذاها نه تنها شما را نزد دیگران باهوش جلوه می دهد، بلکه به شما کمک می کند که توانایی تفکر و وضوح ذهنی خود را افزایش دهید.

۱- روغن ماهی

طبق یک گفته قدیمی می توان گفت: " ماهی غذای مغز است."

روغن ماهی یک ماده غذایی مناسب برای مغز است، زیرا **DHA** (چربی امگا-۳ موجود در ماهی) التهاب مغز را کاهش می دهد و از آن محافظت می کند.

مغز ما دارای ۶۰ درصد چربی است که بیشتر آن **چربی DHA** یا **AA** (آراشیدونیک اسید) است. **AA** به مقدار زیاد در لبنیات مثل کره و خامه وجود دارد، اما **DHA** فقط در انواع ماهی وجود دارد و در منابع گیاهی مثل دانه کتان وجود ندارد.

برای تهیه روغن ماهی یا روغن کبد ماهی سعی کنید مارک های معتبر آنها را خریداری کنید. در ضمن شکل مایع این دو ماده بهتر از کپسول آنهاست.

در تابستان و بهار که شدت و مدت تابش نور خورشید کافی است، بدن به مقدار لازم **ویتامین D** مورد نیاز خود را می سازد. همانطور که می دانید **ویتامین D** بر اثر تابش نور خورشید بر پوست بدن، ساخته می شود. ولی در زمستان و پاییز که مدت و شدت تابش آفتاب کمتر است، نیاز به دریافت مکمل ویتامین **D** داریم. روغن کبد ماهی یکی از مهم ترین و غنی ترین منابع ویتامین **D** است.

بنابراین فرق روغن ماهی و روغن کبد ماهی در این است که روغن کبد ماهی علاوه بر اسیدهای چرب امگا-۳ (**DHA**) ، منبع خوبی از ویتامین های **A** و **D** نیز می باشد.

توصیه می کنم روغن ماهی را از ابتدای بهار تا آخر تابستان مصرف کنید و از ابتدای پاییز تا آخر زمستان روغن کبد ماهی را دریافت کنید. ولی کسانی که در مناطق آب و هوایی گرم (آفتابی) هستند، می توانند در تمام سال فقط روغن ماهی مصرف کنند و نیازی به مصرف روغن کبد ماهی ندارند.

۲- سبزیجات تازه و خام

مواد غذایی کمی وجود دارد که از نظر ارزش تغذیه ای با سبزیجات برابری کنند. کاهش سطح اسید فولیک در بدن با بروز **بیماری آلزایمر** (فراموشی دوران پیری) مرتبط است. همچنین آنتی اکسیدان ها و فیتوکمیکال (رنگدانه های گیاهی) های موجود در سبزیجات، هوش شما را حفظ خواهند کرد.

توصیه می‌کنم روزانه به ازای هر ۲۵ کیلوگرم از وزن بدن خود ۵/۰ کیلوگرم سبزیجات مختلف مصرف کنید. اگر نوع متابولیسم بدن خود را بدانید، می‌توانید مقدار دریافت سبزی را تنظیم کنید. مثلاً اگر دریافت پروتئین شما بالاست، به مصرف سبزی زیادی نیاز ندارید؛ مثلاً بجای ۵/۰ کیلو، روزانه ۲۵۰ گرم سبزیجات به ازای هر ۲۵ کیلو از وزن بدن نیاز دارید. اگر پروتئین رژیم شما بالاست، بایستی سبزیجاتی را مصرف کنید که پتاسیم کمتری دارند مثل گل کلم، لوبیای سبز، اسفناج، مارچوبه، قارچ و کرفس، زیرا مصرف سبزیجاتی که پتاسیم زیادی دارند مثل کاهو، کلم پیچ و سایر انواع کلم به همراه پروتئین زیاد، باعث عدم تعادل بیوشیمیایی بدن خواهد شد.

ولی افرادی که دریافت کربوهیدرات غذایی اشان نسبت به پروتئین و چربی بیشتر است، می‌توانند سبزیجات فراوانی مصرف کنند به خصوص انواعی را که پتاسیم بالایی دارند.

۳- تخم مرغ خام

تخم مرغ منبع ارزان و مفیدی از مواد مغذی با ارزش است. مصرف تخم مرغ علاوه بر حفظ سلامت بدن، برای هوش و عملکرد ذهنی مفید است. در این مورد تخم مرغ خام فواید بیشتری نسبت به تخم مرغ پخته دارد.

شاید بپرسید چگونه تخم مرغ خام را مصرف کنیم؟

برای مصرف تخم مرغ به صورت خام می‌توانید آن را با یک قاشق عسل، یک قاشق کنجد یا پودر گردو و یک قاشق پودر کاکائو در یک لیوان شیر ولرم یا گرم مخلوط کرده و میل کنید. در این صورت هم آن را خام مصرف کرده‌اید و هم معجون بسیار مفیدی برای سلامتی بدن خود و افزایش وزن (برای افراد لاغر) دریافت نموده‌اید.

اگر در مورد خطر باکتری " سالمونلا " که در [تخم مرغ خام](#) وجود دارد، نگران هستید، مقاله‌ای را که مربوط به خواص تخم مرغ خام است، مطالعه کنید تا نگرانی شما بر طرف شود.

۴- از مصرف شکر خود داری کنید

شکر به عنوان یک غذا محسوب نمی‌شود، اما بیشتر اوقات جزء آن دسته از مواد غذایی است که باید از مصرف آنها پرهیز کرد. اگر می‌خواهید میزان هوش خود را افزایش دهید و نمی‌توانید کاملاً از مصرف شکر پرهیز کنید، مصرف آن را کاهش دهید.

مواد غذایی خیلی شیرین، تعادل هورمون انسولین بدن شما را به هم می‌ریزند که باعث ایجاد بیماری و گرفتگی ذهن شما می‌شوند.

ساده‌ترین روش برای کاهش مصرف شکر، پرهیز از مصرف انواع نوشابه‌های صنعتی، آب نبات و شیرینی‌جات است. همچنین در مصرف آب میوه‌های صنعتی میانه روی کنید.

۵- توت فرنگی

[توت فرنگی](#) نه تنها خوشمزه است، بلکه یکی از مهم‌ترین منابع آنتی‌اکسیدانی قوی و فیتوکیماکال‌هاست که سلامتی بدن را بهبود می‌بخشد. همچنین دارای فواید بی‌شماری برای مغز است. مطالعات نشان داده، مصرف این میوه فرآیند پیری را در مغز کاهش می‌دهد.

فقط زمانی که یک مرتبه مقدار زیادی از آن را مصرف می‌کنید، مراقب قند موجود در آن باید باشید. سایر انواع توت نیز که رنگ تیره‌ای دارند، دارای چنین اثراتی هستند؛ مثل تمشک و شاه توت.