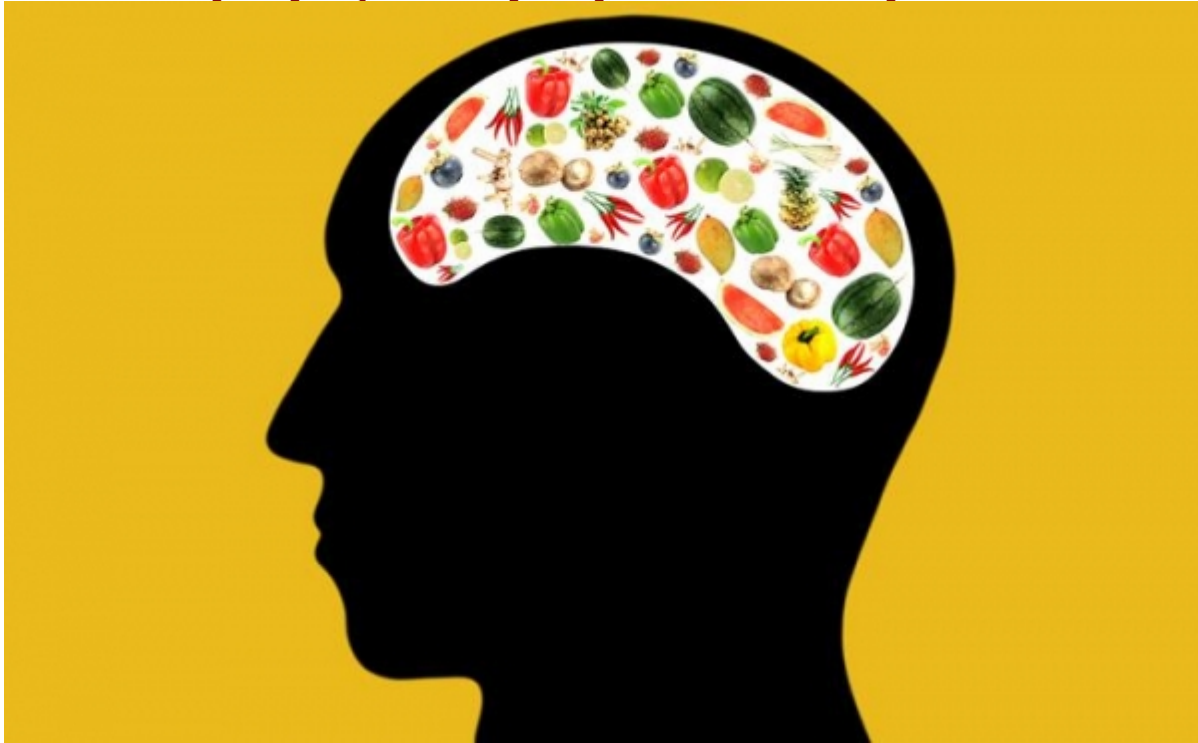


## Πέντε τροφές που βοηθούν να είμαστε



Μπορεί

να έχετε δοκιμάσει πολλά είδη καφέ ή ενεργειακών ποτών για να μείνετε συγκεντρωμένοι και σε επαγρύπνηση για κάποιο σημαντικό επαγγελματικό ραντεβού ή κάποια εργασία μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες, αλλά σίγουρα γνωρίζετε και τις παρενέργειες, όπως η νευρικότητα, οι μυικοί σπασμοί (σε ορισμένες περιπτώσεις) και οι γαστρεντερικές διαταραχές.

Γιατί να υποστείτε οποιοδήποτε από αυτά, όταν υπάρχουν πολύ πιο υγιεινές τροφές που βοηθούν στην συγκέντρωση του εγκεφάλου και θα σας γεμίζουν ενέργεια;

**Κοτόπουλο:** Το σίδηρο που περιέχει δεν κρατάει μόνο τα επίπεδα ενέργειας ψηλά, αλλά βοηθάει τον εγκέφαλο να λειτουργεί πιο γρήγορα και αποτελεσματικά. Σε έρευνα του 2001 η οποία δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση *Nutrients*, διαπιστώθηκε ότι γυναίκες που κατανάλωναν στο μεσημεριανό τους γεύμα τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες (όπως τυρί και κοτόπουλο) είχαν αυξημένα επίπεδα σιδήρου στο αίμα και παρουσίαζαν οξυμένες ικανότητες μνήμης, αντίδρασης και προγραμματισμού.

**Αυγά:** Περιέχουν λουτεΐνη, ένα αντιοξειδωτικό που έχει συνδεθεί επιστημονικά με την καλύτερη όραση. Την ίδια στιγμή όμως, το χαμηλό επίπεδο λουτεΐνης στον εγκέφαλο συνδέεται με την γνωστική εξασθένηση. Μόλις δύο αυγά θα σας δώσουν 250 μιλιγκράμ χολίνης (είδος βιταμίνης-B) που βοηθάει στην δομική σταθερότητα των εγκεφαλικών κυττάρων.

**Τσάι μέντας:** Σε έρευνα του 2011 από το ιησουιτικό πανεπιστήμιο Wheeling στην

Δυτική Βιρτζίνια των ΗΠΑ, διαπιστώθηκε ότι το άρωμα της μέντας βοήθησε παίκτες ηλεκτρονικών παιχνιδιών να αποδώσουν καλύτερα και με μεγαλύτερη ευκολία. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι το άρωμα της μέντας “ξυπνάει” τον εγκέφαλο και βοηθάει το άτομο να παραμείνει συγκεντρωμένο για περισσότερη ώρα.

**Φιστίκια:** Είναι το ιδανικό σνακ για να σταθεροποιήσετε τα επίπεδα ζαχάρου στο αίμα και να περιορίσετε σε μεγάλο βαθμό το αίσθημα της πείνας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην αποσπάται ο εγκέφαλος από την αυξημένη όρεξη και να μείνει περισσότερο συγκεντρωμένος σε αυτό που κάνετε.

**Φασκόμηλο:** Είναι το βότανο που “εκτοξεύει” την εγκεφαλική δραστηριότητα. Σε έρευνα του 2011 που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση Ψυχοφαρμακολογίας, διαπιστώθηκε ότι όσοι πήραν συμπλήρωμα διατροφής με έλαιο φασκόμηλου είχαν καλύτερη επίδοση σε ασκήσεις μνήμης και προσοχής. Το φασκόμηλο περιέχει ένα ένζυμο που διασπάει την ακετυλοχλίνη, μία ουσία στον εγκέφαλο που βελτιώνει την γνωστική λειτουργία του.

**Πηγές:** onmed.gr- [onlycy.com](http://onlycy.com)