

## **Δείτε το πιο σημαντικό συστατικό για καλύτερη πνευματική λειτουργία στα παιδιά**

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το διάβασμα, η εργασία και οποιαδήποτε άλλη πνευματική λειτουργία μπορεί να κουράζουν τον εγκέφαλο, το βασικότερο όργανο του κεντρικού νευρικού μας συστήματος και να μειώνουν τα αποθέματα ενέργειας, δημιουργώντας αίσθημα πνευματικής κόπωσης.

Τότε χρειαζόμαστε άμεσα γλυκόζη. Η γλυκόζη είναι το βασικό καύσιμο του εγκεφάλου, που προέρχεται από τη διάσπαση υδατανθράκων.

Είναι σημαντικό να διατηρούμε σταθερά τα επίπεδα της στο αίμα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, μέσα από την συχνή και ισορροπημένη κατανάλωση τροφίμων με υδατάνθρακες, ώστε να εξασφαλίσουμε την ομαλή εγκεφαλική λειτουργία και να βελτιώσουμε την ικανότητα συγκέντρωσης, τη μνήμη και την απόδοσή μας.

Θα τη βρούμε άμεσα προς χρήση στη ζάχαρη, το μέλι και όλα τα τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη ή μέλι. Επίσης, καταναλώνοντας τρόφιμα που περιέχουν πιο σύνθετους υδατάνθρακες, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, το ψωμί, το παξιμάδι, το ρύζι, τα μακαρόνια, τα δημητριακά και όλα τα προϊόντα τους, προμηθεύουμε λίγο πιο έμμεσα τον οργανισμό μας με γλυκόζη.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)