

Makanan Otak yang membantu konsentrasi anda



Ginseng, Ikan, Berries, atau Kafein?

Dengarkan tentang makanan dan suplemen diet dan Anda akan percaya bahwa makanan itu dapat melakukan semuanya dari mempertajam fokus dan konsentrasi, untuk meningkatkan memori, rentang perhatian, dan fungsi otak.

Tapi apakah mereka benar-benar bekerja?

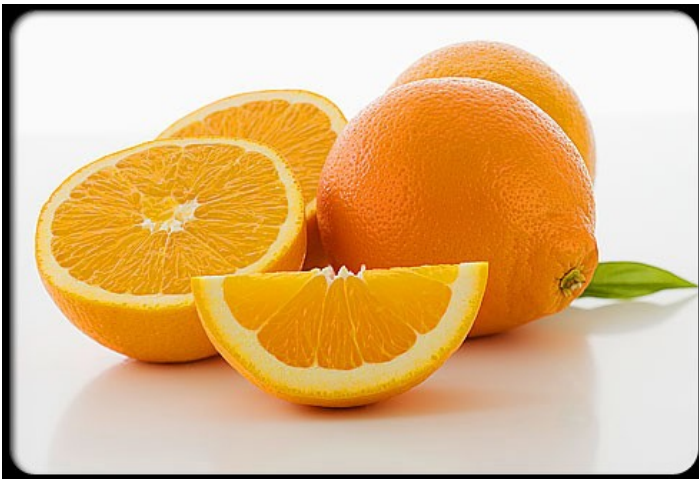
Tidak ada menyangkal bahwa sewaktu secara kronologis, usia tubuh kita mengikuti kita.

Kabar baik? Anda dapat meningkatkan peluang Anda untuk memelihara otak yang sehat - jika Anda menambahkan makanan dan minuman "pintar" untuk menu makanan Anda.



Kafein dapat membuat anda lebih terjaga

Tidak ada peluru ajaib untuk meningkatkan IQ atau membuat Anda lebih pintar - tetapi zat tertentu, seperti kafein, dapat memberi energi dan membantu Anda fokus dan berkonsentrasi. Ditemukan di kopi, cokelat, minuman energi, dan beberapa obat-obatan, kafein memberi Anda kesadaran - meskipun efek jangka pendek. Dan lebih sering kurang: berlebihan pada kafein dan dapat membuat Anda gelisah dan tidak nyaman.



Gula bisa meningkatkan kewaspadaan

Gula adalah salah satu pilihan bahan bakar otak Anda - bukan gula meja, tapi glukosa, yang dimetabolisme tubuh Anda dari gula dan karbohidrat yang Anda makan. Itulah mengapa segelas sesuatu yang manis untuk minum dapat menawarkan dorongan jangka pendek ke memori, proses berpikir, dan kemampuan mental. Mengonsumsi terlalu banyak, bagaimanapun, memori dan tubuh anda bisa terganggu keseimbangannya. Gunakan gula dengan baik sehingga dapat meningkatkan memori, tanpa menggunakannya secara berlebihan.



Protein dan Koneksi fungsi Otak?

Secara umum, manfaat protein adalah membuat Anda merasa kenyang lebih lama dari karbohidrat dan lemak. Makan makanan yang kaya protein dan rendah lemak yang baik untuk menurunkan berat badan dan kesehatan secara keseluruhan - meskipun sulit untuk menarik menarik hubungan dengan fungsi otak.



Ikan adalah makanan yang baik untuk Otak

Sebuah sumber protein yang terkait dengan otak besar adalah ikan - kaya Omega 3 asam lemak, penting untuk fungsi dan perkembangan otak. Lemak ini memiliki kekuatan otak yang luar biasa: diet Omega 3 asam lemak yang lebih tinggi terkait dengan demensia yang lebih rendah dan risiko stroke; memperlambat penurunan mental, dan dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan memori, terutama seiring bertambahnya usia. Untuk kesehatan otak dan jantung, sebaiknya makan dua porsi ikan setiap minggu.



Tambahkan Kacang, Coklat dlm menu sehari-hari

Kacang-kacangan dan biji merupakan sumber yang baik dari vitamin E antioksidan, yang berhubungan dengan penurunan kognitif pada usia Anda. Coklat hitam juga memiliki sifat antioksidan yang kuat, dan mengandung stimulan alami seperti kafein, yang dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi. Nikmati 1 ons kacang dan coklat gelap per hari untuk memberikan semua manfaat yang Anda butuhkan tanpa kelebihan kalori, lemak, atau gula.



Makan Alpukat dan biji-bijian utuh

Setiap organ dalam tubuh bergantung pada aliran darah, terutama jantung dan otak. Makan biji-bijian utuh dan buah-buahan seperti alpukat dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan meningkatkan aliran darah, memberikan cara yang lezat dan sederhana untuk melancarkan sel-sel otak. Seluruh biji-bijian, seperti popcorn dan gandum, juga memberikan kontribusi serat dan vitamin E, sedangkan alpukat memiliki lemak - tapi yang baik-untuk-anda, lemak tak jenuh tunggal yang memberikan kontribusi untuk aliran darah sehat.



Blueberry sangat bergizi

Penelitian pada hewan menunjukkan bahwa blueberry membantu melindungi otak dari stres oksidatif dan dapat mengurangi efek dari kondisi yang berkaitan dengan usia seperti penyakit Alzheimer atau demensia. Studi juga menunjukkan bahwa diet kaya blueberry secara signifikan meningkatkan kemampuan belajar dan keterampilan motorik tikus yang telah berumur, membuat mereka secara mental setara dengan tikus yang jauh lebih muda.



Manfaat dari Pola Makan Sehat

Ini mungkin terdengar klise tapi itu benar: Jika pada Pola makan Anda kurang nutrisi penting, hal ini dapat menurunkan kemampuan Anda untuk berkonsentrasi. Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit juga bisa mengganggu kemampuan Anda untuk fokus. Makanan berat dapat membuat Anda merasa lesu, sementara kalori terlalu sedikit dapat mengakibatkan mengganggu rasa lapar. Manfaat untuk otak Anda: Upayakan untuk diet seimbang dengan variasi berbagai macam makanan sehat.



Vitamin, Mineral, Suplemen?

Rak-rak toko terisi dengan suplemen mengklaim untuk meningkatkan kesehatan. Meskipun banyak laporan suplemen untuk menjaga kekuatan otak seperti vitamin B, C, E, beta-karoten, dan magnesium, tapi tidak meyakinkan. Para peneliti optimis tentang ginseng, ginkgo, atau vitamin, mineral, dan kombinasi herbal dan dampaknya terhadap otak. Sebuah multivitamin harian adalah OK, tetapi periksa dengan dokter Anda sebelum minum suplemen lain.



Siapkan diri anda untuk hari besar

**Ingin meningkatkan daya konsentrasi Anda ?
Mulailah dengan makan jus buah 100%, roti gandum dengan salmon, dan secangkir kopi.**

Selain makan makanan seimbang, ahli juga menyarankan:

- Tidurlah dengan nyenyak.
- Olah Raga untuk membantu mempertajam pemikiran.
- Meditasi untuk bersantai dan menenangkan pikiran.

Sumber: http://www.medicinenet.com/brain_foods_pictures_slideshow/article.htm

diterjemahkan oleh: Indra P.
diedit oleh: Syahu S.