

رابطه تغذیه قبل از بارداری و باهوش شدن کودک

برای با هوش تر شدن و زیباتر شدن کودک چه اصول تغذیه و نکاتی را قبل از بارداری و در حین بارداری و بعد از آن باید رعایت کرد پاسخ :

اگر مایل هستید، هوش خود را افزایش دهید، يك 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.

1- روغن ماهی

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

روغن ماهی يك ماده غذایی مناسب برای مغز است، زیرا DHA (چربی اُمگا-3 موجود در ماهی) التهاب مغز را کاهش می دهد و از آن محافظت می کند.

مغز ما دارای 60 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 اُمگا-3 (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.

2- 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 می کنم روزانه به ازای هر 25 کیلوگرم از وزن بدن خود 0/5 کیلوگرم سبزیجات مختلف مصرف کنید. اگر نوع متابولیسم بدن خود را بدانید، می توانید مقدار دریافت سبزی را تنظیم کنید. مثلاً اگر دریافت پروتئین شما بالاست، به مصرف سبزی زیادی نیاز ندارید؛ مثلاً بجای 0/5 کیلو ، روزانه 250 گرم سبزیجات به ازای هر 25 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، می توانند سبزیجات فراوانی مصرف کنند به خصوص انواعی را که پتاسیم بالایی دارند.

3- 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 پرسید چگونه تخم مرغ خام را مصرف کنیم ؟

برای مصرف تخم مرغ به صورت خام می توانید 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 کرده اید و هم معجون بسیار مفیدی برای سلامتی بدن خود و افزایش وزن (برای افراد لاغر) دریافت نموده اید.

اگر در مورد خطر باکتری " سالمونلا " که در تخم مرغ خام وجود دارد، نگران

هستید، مقاله ای را که مربوط به خواص تخم مرغ خام است، مطالعه کنید تا نگرانی شما بر طرف شود.

4- از مصرف شکر خود داری کنید

شکر به عنوان يك غذا محسوب نمی شود، اما بیشتر اوقات جزء آن دسته از مواد غذایی است که باید از مصرف آنها پرهیز کرد. اگر می خواهید میزان هوش خود را افزایش دهید و نمی توانید کاملاً از مصرف شکر پرهیز کنید، مصرف آن را کاهش دهید.

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

ساده ترین روش برای کاهش مصرف شکر، پرهیز از مصرف انواع نوشابه های صنعتی، آب نبات و شیرینی جات است. همچنین در مصرف آب میوه های صنعتی میانه روی کنید.

5- توت فرنگی

توت فرنگی نه تنها خوشمزه است، بلکه یکی از مهم ترین منابع آنتی اکسیدانی قوی و فیتو کمیکال هاست که سلامتی بدن را بهبود می بخشد. همچنین دارای فواید بی شماری برای مغز است. مطالعات نشان داده، مصرف این میوه فرآیند پیری را در مغز کاهش می دهد.

فقط زمانی که يك مرتبه مقدار زیادی از آن را مصرف می کنید، مراقب قند موجود در آن باید باشید. سایر انواع توت نیز که رنگ تیره ای دارند، دارای چنین اثراتی هستند؛ مثل تمشك و شاه توت. (در هنگام حاملگی از مصرف انواع توت خودداری کنید زیرا ممکن است ایجاد حساسیت کند)

کولین، ماده ای است که به طور طبیعی در غذاهای چرب وجود دارد و حافظه را تقویت می کند. پزشکی از دانشگاه کارولینای شمالی بیان کرد، اگر در دوران بارداری مادر، به رژیم غذایی او کولین اضافه شود، قدرت حافظه جنین در حال رشد را برای مراحل بعدی زندگی افزایش می دهد.

در دوران بارداری و شیردهی، ذخایر کولین بدن مادر تخلیه می شود، در نتیجه

کولین کافی برای رشد طبیعی مغز در دسترس نخواهد بود. کولین برای حفظ سلامتی افراد، موردنیاز است.

کولین يك ترکیب فسفولیپیدی است که در بدن، مواد محلول در چربی را حمل و چربی ها را امولسیه* می کند. این ماده مستقیماً روی پیام های عصبی موثر است و قدرت ساخت و آزادسازی استیل کولین را سرعت می بخشد. استیل کولین يك ناقل عصبی است که در کنترل عضلات و قدرت حافظه دخالت دارد. منابع غذایی کولین عبارت اند از: شیر، جگر، تخم مرغ و بادام زمینی. در بدن نیز از اسید آمینه متیونین ساخته می شود. کولین به صورت مکمل های خوراکی نیز وجود دارد و مقدار مورد نیاز آن برای مردان 550 میلی گرم در روز و برای زنان بالغ 425 میلی گرم در روز است.