

智力营养

保持大脑的健康

健康和规律的饮食可以给大脑提供能量，然后您可以更好的专注于学习和工作。

饮食金字塔

规律用餐：一日三餐和1-3次的小吃。这样才能给予您的大脑一整天均衡的能量。



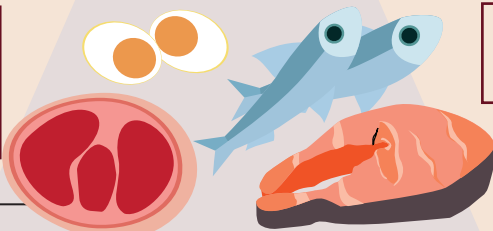
黑巧克力富含抗氧化剂，对大脑健康有好处。

不要经常吃糕点和蜜饯食物。



减少盐的使用。过多的盐会导致血压上升以及伤害心脏和大脑。

大脑需要高质量的蛋白质。您可以从肉类、鱼肉和鸡蛋，以及小扁豆和菜豆属类食物中得到。



多吃鱼，每周2至3次。使用低脂肪的肉类烹调。

大脑需要优质的脂肪。您可以从植物油中得到，例如橄榄油、菜籽油以及坚果、种子和鳄梨。



烹饪中用油适量。不要使用黄油。使用低脂肪的乳制品。

全麦面包、水果、豆类、坚果以及种子类食物中可以得到纤维。



纤维可以稳定血糖的波动以及给予大脑平衡的能量。

浆果、坚果和蔬菜中含有对大脑有益的抗氧化剂以及预防大脑疾病，例如阿尔茨海默氏病。



多吃不同颜色的蔬果，每日最少5把。



每日饮足够的水(8杯)。水会促进您的大脑新陈代谢。



在学习、工作或者出汗的时候您的大脑特别需要补水。如果喝的太少，可能会头疼以及集中和记忆能力会下降。

重要!



阳光的因素使维生素D在皮肤上行成。在冬季摄入充足的维生素D是极其重要的。维生素D对骨骼、免疫能力以及心理健康是重要的。包括对大脑来说也很重要:它保持记忆、学习和推理能力。从鱼和乳制品中可以摄取维生素D, 其中已添加维生素D(牛奶、人造黄油)。如果人的皮肤颜色特别深, 比较难产生维生素D。

对于大脑重要的营养素是维生素C、E和B族以及胆碱。它们保护大脑免受衰老以及促进大脑的功能。

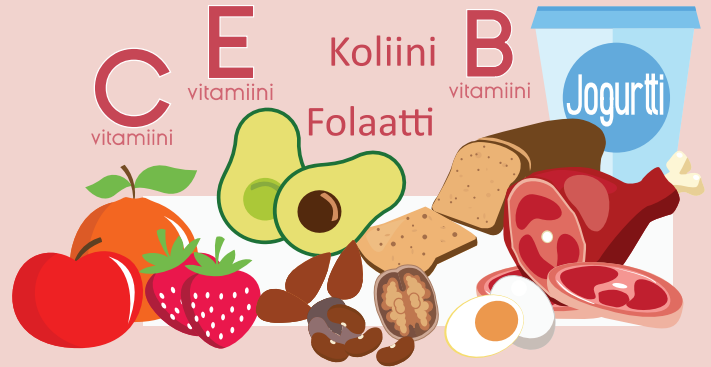
维生素C: 浆果、水果。

维生素E: 食用油、坚果、种子和鳄梨。

维生素B,例如B12: 鱼、肉、鸡蛋和乳制品。

叶酸: 蔬菜, 全麦谷物、豆制品和小扁豆。

胆碱: 鸡蛋、牛肝、坚果。



TERVEYSRUOKAA

TYRNI
OMENA
MUSTIKKA
MANSIKKA



PAPRIKA
PINAATTI
PARSAKAALI
KUKKAKAALI



BASILIKA
KURKKUMA
VALKOSIPULI



KOOKOS
KURKUMA
VIHREÄ TEE
GRANAATTIOMENA



Lähteet: VRN: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014,
Kohti parempaa aivoterveystä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi

Jyväskylä, S. Syö muistaaksesi. Ravitsemus aivoterveysten edistäjänä. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2013.

Kuva ja taide: Karen Cipro | karencipro.deviantart.com