Anumite alimente au consecințe dezastruoase asupra activității cerebrale, iar nutriționiștii recomandă consumul lor în cantități cât se poate de mici. Printre cele care ucid lent inteligența se numără dulciurile, scrie references.be.

Zahărul nu dăunează doar siluetei, ci și creierului. Pe termen lung, consumul de dulciuri creează probleme de natură neurologică, alterează memoria și capacitatea de învățare.

Un al doilea element neindicat este alcoolul, care afectează în primul rând ficatul. Consumul de alcool în exces produce pe termen lung confuzie mentală și tulburări de memorie. Este afectată și memoria de lucru: memorarea unui nume, a unui număr de telefon sau a unei adrese pentru o acțiune imediată devine mai grea.

Alimentele fast-food, al treilea aliment menționat de references.be, modifică substanțele chimice din creier și provoacă simptome legate de depresie și anxietate, arată un studiu recent, realizat de cercetători de la Universitatea din Montreal (Canada). Acest tip de alimente foarte grase scade producția de dopamină, substanță responsabilă de starea de bine și de sentimentul de fericire. Dopamina întărește și funcțiile cognitive, capacitatea de învățare, motivația și memoria.

Și alimentele prăjite contribuie la scăderea productivității. Ele conțin produse chimice, aditivi, intensificatori de gust care distrug lent celulele nervoase ale creierului.

Mâncărurile preparate sunt mereu mai grase și mai sărate decât cele pregătite acasă. În plus, conțin mulți aditivi, coloranți și conservanți, toate cu impact semnificativ asupra sistemului nervos. Conținutul acestor alimente poate crește și riscul unor boli degenerative, ca Alzheimer.

Alte alimente nerecomandate pentru creșterea productivității sunt cele prea sărate, sarea având un impact negativ asupra presiunii arteriale și crescând riscul de boli cardiace. Studii științifice au arătat că un consum prea mare de sare poate afecta funcțiile cognitive și împiedica procesele de gândire.

Carnea prelucrată nu este nici ea bună pentru cine vrea să aibă o productivitate crescută. Proteinele sunt primordiale pentru menținerea unei sănătăți bune, iar în carne se găsesc cele mai multe proteine de calitate. Trebuie însă evitată carnea prelucrată (cârnați, mezeluri) care, contrar proteinelor naturale ce ajută la întărirea sistemului nervos, îl slăbesc. Pentru aportul de proteine se recomandă peștele proaspăt (ton sau somon), produsele lactate, nucile și semințele încolțite.

Trebuie evitați și îndulcitorii artificiali. Cine vrea să aibă o siluetă de invidiat crede că produsele light sunt o idee bună. Acestea înlocuiesc zahărul cu îndulcitori artificiali care conțin mai puține calorii, dar care pot avea efecte nefaste asupra sănătății. Consumat în cantități mari, aspartamul încetinește funcțiile creierului și scade capacitatea de învățare, încheie references.be.

AGERPRES