مختصة تحدد الأطعمة الأكثر ضرراً بالدماغ

تؤثر مواد غذائية كثيرة، مثل الدهون المهدرجة وغيرها، بالإضافة إلى المشروبات الكحولية، سلبا في الدماغ والوظائف الإدراكية للإنسان.

وتشير خبيرة التغذية الروسية يلينا تيخوميروفا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الكحولية بمختلف أنواعها يؤثر سلبا في الدماغ والوظائف الإدراكية للإنسان.

وتقول: "الكحول يدمر الخلايا العصبية. وكما ثبت بالفعل، على الرغم من استعادة الخلايا العصبية، إذا كان الشخص يكثر من شرب الكحول، فإن الوظائف المعرفية لديه تنخفض. أي أن الإفراط في شرب الكحول ضار للغاية بوظائف الدماغ".

وبالإضافة إلى ذلك يؤثر استهلاك الزيوت النباتية المعالجة، أو ما يسمى بالدهون المهدرجة، سلبا في وظائف الدماغ. والمثال الكلاسيكي لمثل هذا المنتج هو السمن النباتي (المرغرين).

وتقول: "عندما يستهلك الشخص كميات كبيرة من الدهون المهدرجة، لا يتمكن الجسم من معالجتها لذلك تخزن في الخلايا، بما فيها خلايا الدماغ، ما يؤدي بالتالي إلى تدميرها المبكر وانخفاض الوظائف الإدراكية".

ووفقا لها يؤثر الإفراط في تناول الوجبات السريعة سلبا في وظائف الدماغ، لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والكربوهيدرات والملح والإضافات الغذائية المختلفة، مشيرة إلى أن تناولها مع المشروبات الحلوة يساهم بشكل كبير في الإصابة بالسمنة، التي يؤدي وجودها إلى انخفاض نشاط الدماغ.

وتشير الطبيبة، إلى أن السكر ضار للدماغ. نعم الغلوكوز وقود ضروري للجسم. كما يجب تناول الكربوهيدرات، ولكن عند تقليل كميتها بصورة دورية وتنظيم نوبات جوع معتدلة، سيكون له تأثير إيجابي في وظائف الدماغ.