

Lernen lernen



Brainfood – Nahrung für starke Nerven

Falsche Ernährung kann dem Körper viel Schaden zufügen. Häufig ist das Gehirn zuerst betroffen und man wird müde und antriebslos. Das Gehirn hat zwar nur ungefähr ein Fünftel der Körpermasse, verbraucht aber etwa ein Fünftel der verfügbaren Energie.

Als Brainfood bezeichnet man Nahrungsmittel, die die geistige Leistungsfähigkeit unterstützen. Es handelt sich dabei nicht um Wundermittel, die einen schlauer und intelligenter machen, sondern um Inhaltsstoffe in Nahrungsmitteln, die die Gehirntätigkeit anregen, die Konzentration und Merkfähigkeit erhöhen und sich positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirken.

Viel Wasser, Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente sowie ungesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate und Eiweiße sind wertvolle Nahrungsinhaltsstoffe, die unser Gehirn auf Trab halten. Wichtig ist jedoch auch eine abwechslungsreiche Ernährung. Selbst sehr gesunde Nahrungsmittel sind im Übermaß konsumiert nicht gut für den Körper (z.B. nicht nur Äpfel essen), da man so nur manche Nährstoffe erhält, aber nicht das volle Spektrum.

Beispiele für Brainfood:



Äpfel, Birnen, Beerenobst, Nüsse (vor allem Walnüsse), Hafer, Dinkel, Soja, Spinat, Brokkoli, Karotten, Fisch