

14 Οκτωβρίου 2016

## **Δεν θυμάσαι τι έφαγες χθες; Δες τι πρέπει να τρως για να τονώσεις τη μνήμη σου**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Superfoods που ενισχύουν τη μνήμη και βιταμίνες, τα έχεις δοκιμάσει όλα! Κι όμως η μνήμη σου εξακολουθεί και σε απατά. Μια νέα έρευνα έρχεται να σου ανοίξει τα μάτια!

Πέρα από την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών για την ενίσχυση της μνήμης, έρευνα που δημοσιεύτηκε στο ιατρικό περιοδικό "American Journal of Clinical Nutrition" πως η καθημερινή κατανάλωση πρωινού σε ανθρώπους κάθε ηλικίας αυξάνει την πρόσφατη μνήμη.

Αυτή η έρευνα έρχεται να συμπληρώσει με μελέτη του Πανεπιστημίου του UCLA σε μαθητές σχολείου που μέτρησε την απόδοση των μαθητών σε πρωινά τεστ μετά τη λήψη ή όχι πρωινού. Αυτή έδειξε πως τα παιδιά που κατανάλωναν πρωινό γεύμα είχαν σαφώς καλύτερη απόδοση, γεγονός που οφειλόταν στην καλύτερη λειτουργία της μνήμης τους.

Η στενή σχέση του πρωινού με την κατανάλωση υδατανθράκων (ψωμί, δημητριακά, μέλι, ζάχαρη) αποτελεί το κλειδί και στις δύο αυτές έρευνες. Πιο συγκεκριμένα, το βράδυ κατά τον ύπνο, μειώνονται τα επίπεδα γλυκόζης και μόλις ξυπνήσουμε αυτά αργούν να αυξηθούν. Η χαμηλή γλυκόζη συσχετίζεται με τη φτωχή μνήμη, την αδυναμία συγκέντρωσης αλλά και αφομοίωσης.

Καρκίνος του μαστού: Ποιο είδος άσκησης μειώνει τον κίνδυνο;

Τρώγοντας λοιπόν ένα σωστό, ισορροπημένο πρωινό σε πρωτεΐνες (γάλα, βούτυρο, γιαούρτι) και υδατάνθρακες (φρυγανιά, ψωμί, μέλι, δημητριακά) μαζί με ένα χυμό, αυξάνουμε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και δίνουμε στον οργανισμό μας την απαραίτητη ενέργεια για να λειτουργεί κανονικά.

Για μια ακόμη φορά οι διατροφολόγοι έρχονται να επιβεβαιωθούν, αφού χρόνια τώρα στηρίζουν την άποψη πως ένα ισορροπημένο πρωινό αποτελεί το κλειδί μιας καλής διατροφής.

Εσύ, πρωινό έφαγες ή... δεν θυμάσαι;

**Πηγή:** [faysbook.gr](http://faysbook.gr)