**9 loại thực phẩm tốt cho trí não**

**Có một số loại thực phẩm không chỉ cung cấp cho cơ thể các vitamin và khoáng chất thiết yếu giúp tăng cường sức khoẻ, mà còn là “ bạn đồng hành” trong việc “chăm sóc” cho trí não.**

1. **Cam**

Cam là loại quả giàu vitamin A, B1, C và các khoáng chất quan trọng khác tốt cho trí não. Ăn cam thường xuyên sẽ giúp cơ thể tăng cường sức đề kháng và đào thải độc tố ra ngoài cơ thể.

Cam tốt cho mọi người, đặc biệt là các “sĩ tử”. Trước khi bước vào mùa thi, các “sĩ tử” nên bổ sung thêm loại quả này trong khẩu phần ăn của mình vì nó có tác dụng làm tinh thần minh mẫn, hưng phấn, chống lại sự căng thẳng, mệt mỏi.
 **2. Ngô**

Trong ngô có chứa nhiều axit béo và axit không no như axit linolic, nên có tác dụng bảo vệ não bộ và giảm lượng mỡ trong máu. Đặc biệt là lượng axit glutamic trong ngô rất cao, nên sẽ kích thích các tế bào não không ngừng chuyển động và trao đổi thông tin.

Ăn ngô thường xuyên, nhất là ngô “tươi” sẽ giúp bạn có một bộ não khỏe mạnh.
 **3. Lạc**

Bộ não của chúng ta cần có lexinthin và phospholipid để duy trì hoạt động. Hai nguyên tố vi lượng này có nhiều trong củ lạc. Ngoài tác dụng duy trì hoạt động, lexinthin và phospholipid còn có tác dụng kéo dài tuổi thọ của các tế bào thần kinh và phòng tránh ngưng kết tố tiểu cầu.

Thí nghiệm thực tế cho thấy, những người ăn lạc đều đặn trong các bữa ăn có thể tăng cường tuần hoàn máu, cải thiện trí nhớ, chống lão hóa. Vì thế mà củ lạc trong dân gian còn được biết đến với cái tên là “quả trường thọ”.
**4. Dứa**

Dứa rất giàu vitamin C và nguyên tố Mangan, vì thế dứa cũng được coi là một trong những thực phẩm tăng cường trí nhớ, nó có tác dụng thư giãn thần kinh, giúp các tĩnh mạch lưu thông dễ dàng.

Do dứa không chứa nhiều nhiệt lượng nên bạn có thể ăn dứa “tươi” hoặc uống nước ép dứa thường xuyên mà không sợ bị nóng.

**5. Cá**

Cá là thực phẩm tốt nhất cho não, nhất là với những người lớn tuổi và thường hay quên, hãy tăng cường ăn cá. Đó là lời khuyên của các nhà khoa học Mỹ.
Các thực nghiệm đã chứng minh rằng những người ăn nhiều cá có trí nhớ, khả năng tập trung, khả năng nói chuyện tốt hơn.

Còn đối với những bà mẹ mang thai, ăn nhiều cá trong ba tháng giữa của thai kì sẽ giúp bộ não thai nhi phát triển hoàn thiện.Dù cá là thực phẩm tốt, giàu dinh dưỡng nhưng các nhà khoa học khuyến cáo bạn không nên ăn quá 80g cá mỗi ngày.

**6. Trứng**

Colin - một chất giống vitamin - được giới khoa học đánh giá là “món quà tuyệt vời” đối với bộ não. Lòng đỏ trứng là thức ăn chứa nhiều colin nhất. Trong 50g lòng đỏ trứng có gần 500mg chất colin, tương tự như lượng colin có trong 100g gan, nhiều gấp 2,5 lần so với lượng colin có trong 100g thịt chim.
Mỗi ngày ăn từ 1 - 2 quả trứng sẽ đảm bảo được lượng colin cần thiết cho não bộ và cải thiện trí nhớ của bạn.

**7. Sữa**

Sữa bò được coi là một trong những thực phẩm hòan hảo nhất. Trong sữa có nhiều protein, canxi và những nguyên tố cần thiết khác cho não. Đặc biệt, uống sữa mỗi ngày là cách bổ sung canxi nhanh và hiệu quả nhất.

Nếu như công việc căng thẳng khiến bạn mất ngủ thì hãy thử uống một ly sữa nóng vào buổi tối, nó sẽ giúp bạn dễ dàng chìm sâu vào giấc ngủ.
**8. Muối natri**

Qua nghiên cứu cho thấy việc bổ sung muối natri với liều lượng nhỏ là rất tốt cho sự phát triển não của trẻ nhỏ, nhất là những trẻ sinh thiếu tháng. Những trẻ được bổ sung muối natri thường có trí nhớ và khả năng phối hợp cao hơn 10% so với những trẻ không được bổ sung muối.

Các chuyên gia khuyến cáo bạn mỗi ngày nên bổ sung từ 4 - 5 milimol (tương đương với 1/20 thìa cà phê) cho 1kg trọng lượng cơ thể của trẻ.
**9. Kê**

Lượng vitamin B1, B2 có trong hạt kê cao hơn từ 1 - 1,5 lần so với lúa gạo. Ngoài ra trong hạt kê còn có chứa nhiều nguyên tố vi lượng khác như methionine (một amino axit thiết yếu) vì thế hạt kê có tác dụng duy trì tế bào não, tăng cường trí nhớ và làm giảm quá trình lão hóa.

Nên bổ sung cháo kê, hay những thực phẩm được chế biến từ hạt kê vào thực đơn của bạn để có một bộ não khỏe mạnh.

 (Sưu tầm)