

مشاور تلفنی

از این پس، دیدار آشنا در همین ستون به سؤالات مذهبی، حقوقی، اجتماعی و تربیتی خوانندگان عزیز از طریق کارشناسان مربوطه پاسخ می‌گوید. شما خوانندگان محترم و جوانان عزیز می‌توانید، سؤالات مشاوره‌ای خود را پیرامون موضوعات فوق، به صورت کتبی و یا تلفنی با ما در میان بگذارید.

: آیا مغز انسان نیاز به تغذیه دارد؟ در صورت مثبت بودن پاسخ، سلول‌های مغزی به چه نوع غذایی را نیاز دارند؟



مشاور: پیش از پاسخ به سؤال شما، بفرمایید چند سال دارید و شغل شما چیست؟

: بنده ۲۵ سال سن دارم، دانشجوی متأهل و دارای یک فرزند دو ساله هستیم. مشاور: متشکرم. مغز هم مانند سایر سلول‌های بدن، نیاز به تغذیه دارد و سوء تغذیه، کارایی و عملکرد آن را دچار اختلال می‌کند. مشکلاتی از قبیل: عصبانیت، بی‌خوابی، بی‌حوصلگی، ضعف حافظه و حتی تشنج از جمله پی‌آمدهای سوء تغذیه مغز می‌باشد.

اما در مورد بخش دوم سؤال شما، باید گفت: بعضی غذاهای مورد نیاز مغز عبارتند از:

۱- فسفر و کلسیم که در غذاهایی مانند: پنیر، تخم مرغ، جوانه گندم، بادام، گردو و فندق یافت می‌شوند.

۲- اسید گلوماتیک که گاهی آن را اسید "هوش" نامیده‌اند، غذای دیگر مورد نیاز مغز است که در جگر سیاه و شیر یافت می‌شود.

۳- ویتامین‌های گروه «ب» که کار فکری مغز را آسان‌تر و بهتر می‌کنند، در ماست، فندق، بادام و جوانه گندم یافت می‌شود.

۴- عنصر مهم دیگر برای خوب انجام گرفتن عمل حافظه، منیزیم است که متأسفانه به مقدار محدودی در غذاهای ما وجود دارد و بیشتر در نان کامل، جوانه گندم و سبزی‌ها وجود دارد.

: با تشکر، اگر در این زمینه، توصیه خاصی داشته باشید، استفاده کنیم:

مشاور: الف) هیچ‌گاه صبحانه خود را ترک نکنید و حتماً پیش از حضور در اولین کلاس روزانه خود یا حضور در محل کار، به ویژه کارهای فکری، صبحانه میل بفرمایید. زیرا، همان‌گونه که عرض شد، مغز نیاز به غذا دارد و سلول‌های مغزی بدون صرف صبحانه قادر به همکاری با ما برای یادگیری و فهم مطالب، دقت در کارها و... نیستند. اگر مقداری خوشبین باشیم، باید بگوییم فردی که بدون میل صبحانه در کلاس درس و محل کار حاضر می‌شود، قادر به فهم و درک بخشی از مطالب ارایه شده نیست و این خسران و ضرر بسیار بزرگی است.

ب) چنین نیست که زیاده‌روی در غذاهای ذکر شده برای مغز ما مفید باشد و یک مرتبه در آن تحوّل ایجاد کند، بلکه به احتمال قوی ضرر هم دارد و معنای کلام متخصصین تغذیه این است که این غذاها را از برنامه‌های غذایی خود حذف نکنیم و در حدّ متعادل از آن‌ها استفاده کنیم و عبارت «این غذا و فلان غذا را دوست ندارم» از صفحه ذهن خود محو کنیم و شیوه عملی خود در تغذیه را عوض کرده و نیازهای طبیعی بدن خود را برآورده سازیم.

ج) با توجه به این‌که جناب عالی متأهل هستید و فرزند هم دارید، این نکته را نیز باید تذکر دهم که کودکان ما بیش‌تر در حال تحوّل و رشد هستند و توجه به برنامه غذایی صحیح برای آن‌ها، مشکلات آینده آن‌ها و ما را کم‌تر خواهد کرد.

از این‌که تماس گرفتید، متشکرم.

: بسیار سپاسگزارم، ان شاءالله در آینده مجدداً مزاحم اوقات شما می‌شوم.

مشاور: موفق باشید.

