

Brain Food - Kraftfutter fürs Gehirn

Unser Gehirn macht etwa 2% unseres Körpergewichtes aus, beansprucht aber in Ruhe, d.h. ohne körperliche Anstrengung, also z.B. liegend auf dem Bett etwa ein Fünftel (20-25%) der Energie, die wir in Ruhe insgesamt benötigen (Grundumsatzenergie). Dies zeigt den großen Energiehunger des Gehirns. Entsprechend will das Gehirn gut ernährt werden, um gut arbeiten zu können. „Brain Food“ ist Kraftfutter fürs Gehirn. Dieses Kraftfutter steckt voller Nährstoffe, die das Gehirn leistungsfähig halten. Essen, das die Denkleistungen fördert, besteht nicht aus schnell verwertbarem Zucker und auch nicht aus Transfetten. Transfette sind ungesättigte Fettsäuren, die entstehen, wenn ursprünglich gesundes Pflanzenöl industriell gehärtet, d.h. flüssiges Öl zu schmierfähigem Fett umgewandelt wird.

Kraftfutter für das Gehirn enthält langkettige Kohlenhydrate, ungesättigte Fettsäuren, hochwertige Eiweiße sowie ausgesuchte Vitamine und Mineralstoffe. Diese Nährstoffe feuern das Denken an, stärken die Konzentration und können sogar vor Alzheimer schützen. Einen wirkungsvollen Vorratsspeicher für diese Stoffe besitzt das Gehirn nicht. Deshalb braucht das Gehirn immer Nachschub an diesen Nährstoffen!

Im Folgenden werden 6 Lebensmittel vorgestellt, die den Anforderungen als Kraftfutter fürs Gehirn gerecht werden:

Avocado



Die birnenförmige Frucht punktet mit ihren einfach ungesättigten Fettsäuren, die eine schnelle Informationsverarbeitung unterstützen und angespannte Nerven beruhigen. Mit ihnen ist eine gute Durchblutung und eine reibungslose Weiterleitung von Nervenimpulsen gewährleistet. Zudem enthält die Avocado gefäßschützende B-Vitamine, antioxidative Carotinoide und das fettähnliche Lecithin, also einen wichtigen Baustoff für frische Hirnzellen.



Vollkornbrot

Komplexe Kohlenhydrate geben viel Energie und werden langsam abgebaut. So liefern sie dem Gehirn kontinuierlich Treibstoff – perfekt für lang anhaltende, konzentrierte Denkarbeit. Weil das komplette Getreidekorn verarbeitet wird, bleiben zudem viele Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium sowie Spurenelemente, zum Beispiel Eisen und Zink, erhalten. Sie sind wichtig für die Sauerstoffversorgung im Oberstübchen, ermöglichen eine gute Kommunikation der Nervenverbindungen und schenken Gelassenheit. Ebenfalls super sind diese Brain Foods: Vollkornreis, -nudeln und Haferflocken.

Heidelbeeren



Die kleinen dunkelblauen Früchtchen haben sekundäre Pflanzenstoffe, die nicht nur für die satte Färbung und das süße Aroma verantwortlich sind, sie wirken vor allem antioxidativ. Das bedeutet: Sie schützen Zellen und Blutgefäße im Kopf vor Schädigungen durch Umwelteinflüsse, Stress und vorzeitiger Alterung. Polyphenole, die den Heidelbeeren ihre nachtblaue Farbe verleihen, können Schäden an Nervenzellen sogar reparieren sowie Entzündungen und Alterserscheinungen im Gehirn aufhalten. Studien zufolge lernt es sich leichter mit saftig-süßer Beerenkost.

Walnüsse



Als wollten sie uns mit ihrer Form und Gestalt einen Hinweis geben. Walnüsse sehen nicht nur aus wie kleine Gehirne. Sie sind auch ebenso Powernahrung für unsere grauen Zellen. Enthalten sind: Omega-3-Fettsäuren für ein gutes Gedächtnis, Vitamin E gegen Zellschäden, B-Vitamine für starke Nerven sowie Magnesium für eine gelingende Stressabwehr. Mandeln, Cashewkerne und Paranüsse sind ebenfalls leckere Knabberereien fürs kluge Köpfchen.



Sardinen

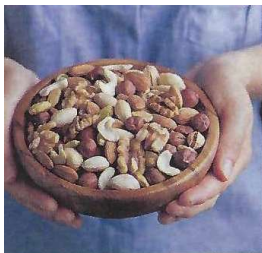
Die silbrig schimmernden Speisefische haben ein Plus an Omega-3-Fettsäuren, die unentbehrlich für die Neubildung und Effektivität von Nervenverbindungen im Gehirn sind. Für alle seine Funktionen braucht unser Denkapparat ausreichend davon – ob es um grundlegende Steuerimpulse, ums Lernen oder unser emotionales Gleichgewicht geht. Viele Omega-3-Fettsäuren liefern auch andere Seefische: Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch.

Linsen



Es gibt sie in Gelb, Rot, Grün, Braun, sogar in Schwarz. Alle Linsen strotzen nur so vor Aminosäuren, den Bausteinen von Proteinen, die dem Gehirn als Vorstufe für Botenstoffe dienen. Diese sind wichtig für die Reizweiterleitung und Sinnesverarbeitung im Gehirn. Sind genug Eiweißstoffe da, funktionieren unsere Synapsen besonders eifrig. Hülsenfrüchte wie Linsen und Erbsen unterstützen das Gedächtnis und fördern die innere Ausgeglichenheit.

Wer keinen Fisch mag, nimmt Kapseln mit Omega-3-Fettsäuren aus Algen.



7 Fragen zum Brain Food

Knabbern Sie Nüsse – nicht nur zur Weihnachtszeit! Warum?

1 Wie lässt sich der Begriff Brain Food ins Deutsche übersetzen?

- H** Essen nicht vergessen
- B** Snack auf die Hand
- W** Kraftfutter fürs Gehirn

2 Was sind typische Beispiele für Brain Food?

- A** Nüsse und Kerne
- L** Pizza und Pommes
- E** Chips und Schokolade

3 Bei Lecithin – gut für Hirn und Nerven – denken die meisten zuerst an Eier. In welcher Trendfrucht ist es außerdem enthalten?

- K** Apfel
- L** Avocado
- O** Ananas

4 Welche Stoffe gehören auf keinen Fall in unsere Nervennahrung?

- N** industriell gehärtete Fette
- A** hochwertige Eiweiße
- Z** komplexe Kohlenhydrate

5 Heidelbeeren enthalten blaue Pflanzenfarbstoffe, die außerdem als Jungbrunnen fürs Gehirn gelten. Wie heißen sie?

- U** Polyphenole
- F** Palmöle
- V** Paraffine

6 Omega-3-Fettsäuren halten den Denkapparat auf Trab – bis ins hohe Alter. Welches Lebensmittel strotzt nur so davon?

- L** Schnitzel
- S** Seefisch
- G** Sahnesoße

7 Essen ist Energie! Wie viel davon verbraucht allein unser Gehirn?

- S** etwa 20 Prozent
- Q** nur 2 Prozent
- Y** satte 99 Prozent

Haben Sie alles gewusst?

Dann reihen Sie die Großbuchstaben vor jeder richtigen Antwort aneinander. So erhalten Sie das Lösungswort.

--	--	--	--	--	--	--

Tipp: Gesucht wird eine Hartschalenfrucht, die aussieht wie das menschliche Gehirn.