

דיאטה למוח

ד"ר דוד פסיג בפנית רדיו עם רון נשיאל בתוכניתו השבועית "מעבירים לראשון" 11 ביוני 2005

אחת הבעיות של בני הדור שלנו היא שבהרבה מקרים הגוף מאריך חיים יותר מהמוח שלנו. הרפואה והתזונה עד כה מאפשרים לגופנו להגיע לגילאי ה-70 וה-80 בבריאות יחסית טובה. אבל המוח כנראה מזדהם ומאבד מחיוניותו הרבה לפני הגוף. היום אני רוצה לסכם עבור המאזינים שלנו כמה מתכונים שיכולים לעזור לגוף שלנו כל עוד הוא צעיר לשמר טוב יותר את המוח לקראת ימי הזקנה ובעיקר לתפקד במלא המרץ והיעילות מבחינה מחשבתית.

חז"ל, כמו גם חכמי דתות אחרות, מאז ומתמיד ידעו לומר שהאדם הוא מה שהוא מכניס לפיו. והם התכוונו בעיקר למחשבותיו ולא רק כיצד הוא נראה או חש פיזית. אז הנה לנו כמה מתכונים וכללים לבריאות הראש ולכושר רוחני טוב לנו ולילדינו:

בוקר

1. כלל ראשון, השתדל לא לדלג אף פעם על ארוחת בוקר. המוח זקוק לגלוקוז באופן תדיר. והרבה מחקרים הוכיחו שללא ארוחת בוקר ההישגים בביה"ס ובעבודה יורדים.
2. כלל שני, אל תשתה שתיה מוגזת בבוקר ואל תאכל דגנים מלאי סוכר. מחקרים אחרונים הראו שילדים שאכלו כך הם תיפקדו במשך היום ברמה של אנשים בני 70 במבחני זכרון וריכוז.
3. באופן כללי, המחקרים מוכיחים שכל המזון העשיר בחלבונים ובסיבים תזונתיים מגביר את מיומנויות החשיבה. לכן, כלל שלישי, טוסט קטן בבוקר עם קטניות כלשהם זה פשוט מעולה. למשל, פרוסה עם חומוס טחינה יעשה את זה. אם אתה לא יכול להכניס על הבוקר קטניות לבטן, תלך על פרוסת לחם מחיטה מלאה. אבל אמיתית. השמרים מלאים בויטמין B למינהו. ויטמין B מראה שהוא פשוט טוב להעצמת כשרונות החשיבה.

צהריים

4. כלל רביעי, לצהריים כדאי ללכת על ביצת אומלט וסלט. הביצים מלאים בחומר שנקרא Choline המייצר במוח את המשדרים של הנוירונים. חוסר בחומר זה כנראה גורם לאלצהיימר. מחקרים מראים שאכילת הרבה מהחומר הזה מאט

5. כלל חמישי, סיים את ארוחת הצהריים ביוגורט טוב. זה ישמור על שעות צהריים עירניות. וזה משום שביוגורט יש חומר הנקרא amino acid tyrosine. החומר הזה מתכלה מהר מהמוח כשאנחנו תחת לחצים. היוגורט הוא טוב כנגד תופעות לוואי של לחצים והוא מסוגל להעלות את האלרטריות שלנו בשות הצהריים המייגעות.
6. יותר מאוחר בצהריים, לא לשכוח לקחת איזה חטיף כדי לשמור על רמת הסוכר שהמוח זקוק לו.
7. הכלל הכי חשוב, המנע מכל junk food במיוחד מעוגות ומזון מעובד אחר. באלה יש כמויות גדולות של שומן טרנס. זה שומן שיש במרגרינה. השומן הזה בכלל לא מתעכל בגופנו והוא מקור לבעיות רבות כמו דיסלקציה, אוטיזם ובעיות ריכוז והיפר אקטיביות רבות. מחקרים שנעשו על עכברים מראים שכשנותנים להם הרבה מהחומר הזה הם פשוט לא יודעים לצאת ממבוך. בקיצור לא לגעת במרגרינה. לא לתת לילדים שוש ולא במבה...אמהות אתן שומעות!

ערב

8. בערב, הכלל לפני אחרון, תאכל הרבה דגים. בדגים יש אומגה 3. וזהו החומר הטוב ביותר למוח כדי שיישאר משומן היטב. לא רק שהוא טוב למוחות צעירים אלא גם למוחות מזדקנים. מחקרים הוכיחו שהוא מוריד את שכיחות האלצהיימר ואת רוח השטות שיכולה לפקוד נערים צעירים.
9. ולבסוף הכלל האחרון. איפה שאתה יכול רק להכניס אוכמניות, ותותים למינהם, ועכשיו בכלל זו העונה. מחקרים מראים שהפירות הללו משפרים את הקואורדינציה, את יכולות הריכוז ואת הזכרון קצר הטווח. זאת אומרת כששואלים אותך מה הוא מספר הטלפון של הילד שלך אתה לא צריך לפתוח את הנייד כדי לזכור אותו.
- לבסוף, גם שתי תרופות למי שרוצה ללכת בכיוון הזה. במיוחד לאלה מבינינו שעברו את גיל ה-40. מגיל זה אנחנו מתחילים את הירידה בתפקוד המוחי שלנו עד אשר חלק מאיתנו ישקע בשכחה טוטאלית:

הראשונה היא תרופה שפותחה כדי לטפל באותה תופעה של הרדמות מתמדת. אנחנו בעיקר מכירים אותה אצל נציגי הציבור שהיו נרדמים מעל כל במה אפשרית. היא נקראת Modafinil. התרופה הזו יכולה להחזיק אדם ער ואלרטי למשך 90 שעות ללא כל תופעות לוואי. זה סוד ידוע שצבאות מספקים תרופה זו לחיילים במשימות מיוחדות. הם יכולים להשאר ערים בפעילות מלאה למשך ארבעים שעות, ללכת לישון 8 שעות ולקום כאילו לא קרא כלום.

ובאותה מידה יש אנשים שלוקחים רטלין לא בגלל שהם סובלים מבעיות קשב וריכוז אלא בגלל שזה עוזר להם להיות במלא אונם האינטלקטואלי בעת מבחן או במשא ומתן עסקי ארוך ומפרך.

בשנים הבאות אנחנו נראה הרבה תרופות כדוגמת ויאגרה... אבל למוח. אני בכל מקרה מעדיף תמיד לאכול דובדבנים ואוכמניות.