

الفصل الثالث عشر

النظام الغذائي لمعدل الذكاء المرتفع

أظهرت الدراسات عالمياً أن ما تأكله يمكن بالتأكيد أن يؤثر في ذكائك، وهذا صحيح بصفة خاصة لزيادة معدل الذكاء (IQ) عند الأطفال.

أكد مقال بعنوان: غذاء للفكر- نظام غذائي يزيد من ذكائك، كتبه ريتشارد ألين (Richard Alleyne)؛ المراسل العلمي لصحيفة التيليفراف في المملكة المتحدة عام 2011م، أن الأطفال الذين ينشؤون على أغذية صحية أكثر ذكاءً مقارنة بنظرائهم الذين يأكلون الوجبات السريعة، كما تشير البحوث الجديدة، يقول المقال: «وُجد أن الأطفال الصغار الذي تغذوا على الأغذية المعلبة الغنية بالدهون، والسكريات، والأطعمة المصنعة كان معدل ذكائهم أقل من أولئك الذين تغذوا على المعكرونة، والسلطات، والفاكهة؛ كان التأثير عظيمًا بحيث إن الباحثين من جامعة بريستول قالوا إن أولئك الأطفال ذوي الغذاء (الصحي) قد يحصلون على زيادة في معدل الذكاء، وقد أكد العلماء أن الغذاء الجيد يعد حيويًا في حياة الطفل المبكرة، نظرًا إلى أن الدماغ ينمو بمعدل أسرع خلال السنوات الثلاث الأولى من الحياة.

تبين أيضاً أن الأطفال الذين يتغذون على حليب الثدي يحصلون على معدل ذكاء أعلى؛ فعلى سبيل المثال: يوجد الحمض الدهني الدوكوساهسينويك (DHA) (Docosahexaenoic acid) أوميغا 3- في حليب الثدي، ويعيق نقصه نمو الدماغ، وتوجد أيضاً كميات كبيرة من الحمض الدهني اللوريك (Lauric Acid) في حليب الثدي، وله أيضاً فوائد رئيسة في نمو الدماغ.

حليب الثدي هو مادة معقدة رائعة وما زال العلماء يسعون لتقدير الفوائد - بالضبط - التي يحققها لدماغ الطفل، على أي حال ليس الأطفال فقط يمكنهم زيادة معدلات ذكائهم باستخدام التغذية؛ فالكبار أيضاً يمكنهم ذلك، وقد أظهرت البحوث أن بعض الأطعمة والأعشاب والمكملات الغذائية الطبيعية يمكن أن تشد الذكرة، وتعزز الأداء العقلي، وتزيد قدرة الدماغ بوجه عام.



الصورة أعلاه: غذاء للدماغ.

وتشمل هذه العناصر الغذائية المفيدة ما يأتي:

1. الخضر الورقية والفواكه والخضر الحمراء والبرتقالية؛ مثل: المشمش والمانجا والفلفل الأحمر والسبانخ التي تحسّن جميعها وظيفة الدماغ نتيجة مضادات الأكسدة وخصائص بيتا كاروتين.
2. بعض أنواع حبوب الإفطار العضوية - بخاصة تلك المدعمة بحمض الفوليك - التي لها فوائد عقلية عديدة.
3. المأكولات البحرية الطازجة إذ إن لها تأثيرًا مفيدًا في الدماغ نتيجة للدور الكيميائي الحيوي الذي يؤديه محتواها من الدهون أوميغا-3 والزنك.
4. المكسرات والبذور التي تحتوي على حموض دهنية أساسية ودهون مفسفرة تساعد الخلايا العصبية في الدماغ.
5. الأطعمة الغنية بالبروتين إذ إنها تحتوي على كميات كبيرة من مادة الدوبامين الموجودة في الدماغ التي تزيد اليقظة العقلية.
6. عشبة الجنكو ذات الفصين (Ginkgo Biloba) التي تحسّن تدفق الدم إلى الدماغ، وثبت أنها وسيلة صحيحة لزيادة الذاكرة وقوة التركيز .
7. فوسفاتيديل سيرين (PS) (Phosphatidylserine) وهو مركب كيميائي ثبت أنه يساعد على التعلم، والتركيز والتذكر.

8. فينبوسيتين (Vinpocetine) المستخلص النباتي وهو موسع وعائي دماغي، وهذا يعني أنه يعمل على توسيع الأوعية الدموية في الدماغ، وبتيح دخول المزيد من الدم إلى الرأس لتزويده بالأكسجين، فتكون النتيجة يقظة عقلية أكبر، زد على ذلك أن الدراسات الحديثة تشير إلى أن فينبوسيتين قد يكون أيضًا واحدًا من أقوى معززات الذاكرة على كوكب الأرض.

أما القواعد العامة لتناول الغذاء من أجل تحسين الدماغ فتتضمن ما يأتي:

1. تناول وجبات صغيرة منتظمة في أثناء اليوم عوضًا عن تناول وجبة أو وجبتين كبيرتين، إذ إن لذلك تأثيرات نفسية إيجابية.
2. تناول كميات كافية من الكربوهيدرات؛ لأن الدماغ يحتاج إلى الجلوكوز لكي يعمل.
3. لا تهمل أبدًا وجبة الإفطار، وبخلاف ذلك ستخفض مستويات السكر في الدم في أواخر الصباح، وهذا سوف يؤثر سلبيًا في الذاكرة.

ومن الأخبار السارة لعشاق عصير العنب الأحمر⁽¹⁾، أنه يحتوي على عامل وقائي يسمى ريزفيراتول (resveratrol) الذي بينت البحوث

(1) عدلت ترجمة بعض الفقرات الأجنبية للتوافق وقيمتنا الإسلامية. (المترجم).

العلمية أنه يحفز خلايا الدماغ، وأن متنوع الشعير غير الكحولي يمكن أن يكون معززاً للدماغ؛ نظراً إلى محتواه العالي من البورون وفيتامينات B، ويؤثر كلاهما في الوظائف العقلية. على أي حال، القاعدة الذهبية هي التوسط في كل شيء.

* * *