

## 피로하고 지친 뇌를 위한 건강식품 5

연말이 다가오면 회사 일도 집안일도 몰리면서 과로하기가 쉽다. 과로와 스트레스로 머리가 멍해지면서 두뇌 회전이 느려지고 머리를 쓰기가 어렵다면, 지친 뇌를 위한 에너지 보충이 필요하다. 이럴 때일수록 두뇌 건강에 좋은 건강식품을 먹으면, 다시 두뇌가 활기를 띠는 데 도움이 되는 식품들을 5가지로 알아보았다.

### 달콤한 과일로 당 충전



당은 뇌가 선호하는 주요 연료 공급원이다. 정신적으로 피로할 때 달콤한 과일만큼 에너지를 채워주는 것은 없다. 당분은 뇌가 선호하는 주요 연료 공급원이기 때문이다. 달콤한 음식을 먹고 나면 기억력, 사고력, 눈의 피로 회복과 지적능력을 요하는일에 보다 능력을 발휘할 수 있는 이유다. 하지만, 단맛이 나는 과일을 통해 섭취할 수 있는 포도당을 의미하므로, 과자나 탄산음료 등의 가공식품 속 정제된 설탕을 보충해선 안 된다. 정제된 설탕을 많이 섭취하면 체중 증가는 물론, 기억력 손실로 인한 뇌 기능 감퇴가 나타날 수도 있어서 주의해야 한다.

### 커피 속 카페인으로 깨어나기



커피 속 카페인 성분은 두뇌에 활기를 북돋아 일에 대한 집중력을 높인다. 커피, 차 등을 통해 보충할 수 있는 카페인 은 혼수상태에 빠진 듯 멍해진 정신 상태를 깨우는데 효과적이다. 지속 기간이 길진 않지만 단기간 집중력이 필요한 순간 효과적이다. 단, 카페인 섭취량이 지나치면 오히려 가슴이 뛰고 신경 과민 상태에 이르러 불편해질 수 있으므로 권장 섭취량을 지키거나 개인의 건강 상태에 따라 섭취량을 조절해야 한다.

### 등 푸른 생선의 오메가-3 지방산



고등어, 참치와 같은 등 푸른 생선에 풍부하게 함유된 오메가-3 지방산은 뇌 건강을 지키는 주된 영양 성분이다. 이 건강한 지방은 치매와 뇌졸중 위험률 감소 및 정신적 쇠퇴 지연과 연관성을 보인다. 나이가 들수록 감퇴하는 기억력을 강화하는 데도 중요한 역할과, 주 2회 정도 생선을 먹으면 뇌와 심장 건강을 유지 하는데 도움이 된다는 연구 결과도 있다.

### 견과류의 항산화 성분 비타민E



견과류와 씨앗은 항산화 성분 역할을 하는 비타민 E가 풍부하게 들어있다. 이 성분은 인지 기능 감퇴를 늦추는 것으로 알려져 있다. 하루에 견과류 한 줌을 먹으면 이 같은 효과를 얻을 수 있다.

### 뇌에도 필요한 수분 섭취



건강한 음식은 물론, 수분 섭취 역시 중요하다. 운동할 땀 배출량이 늘어나 탈수증이 나타나기 쉬운데 이를 예방해야 뇌가 좀 더 원활하게 기능할 수 있다. 항상 충분한 수분 섭취에 신경 쓰고 운동을 하는 것도 좀 더 날카로운 사고를 할 수 있는 원동력이 된다.

제주시서부보건소건강생활실천