



吃出靈光思路專注力

很多人煩惱如何吃出靈光思路，讓人一目十行、過目不忘，將知識裝到腦袋裡，輕鬆面對專注力。飲食對專注的重要，古今中外眾所周知。

腦袋是吃出來的！「想要獲得好的學習、專注、穩定情緒、就得從食物中，好好的攝取多樣均衡飲食」；而規律均衡健康的三餐是維持腦細胞功能最重要的因素。

膽鹼、多巴胺、血清素的功能

「專注對於身心靈互動是很消耗腦部能量」。食物與腦之間的因果關係目前尚未完全定論，但不容置疑的腦細胞要有效率的與其它細胞形成神經迴路，非得仰賴運送訊息的神經傳遞物質，目前也發現神經傳遞物質約有百來種，其原料絕大多數來自於平常攝取的食物。其中以**膽鹼、多巴胺、血清素**這三種神經傳遞物質，對於專注、記憶、思考、認知的心智有密切相關。

膽鹼在體內由胺基酸合成的水溶性類似

維生素物質，通常不用擔心過剩問題。膽鹼幫助記憶、隨意肌的運動、行為的控制等，研究發現阿茲海默症的乙醯膽鹼呈現不足或轉化有障礙。製造乙醯膽鹼時所需的膽鹼，可從綠葉蔬菜、小麥胚芽、蛋黃、豆腐等含卵磷脂的大豆、蛋黃、花生、食物中獲取。

多巴胺是腦內分泌物，為神經傳遞物質，缺乏影響人的情緒。它傳遞快樂、興奮情緒的功能，又稱快樂物質。酪胺酸和苯丙胺酸可以幫助製造多巴胺和正腎上腺素，這兩種胺基酸存在於家禽、海產、大豆及乳製品等蛋白質的食物中。

富含多巴胺的主要食物：魚、蛋、雞、紅肉，甜菜、酪梨、豆豉、味噌、穀物、香蕉、蘋果、草莓、藍莓、李子、杏仁、芝麻和南瓜籽可以幫助調節多巴胺平衡。

血清素有助於振奮心情，防止情緒低落或抑鬱大腦化學成分。讓你高興、滿足、活力。血清素由必需胺基酸的色胺酸所製造的，人體本身不會製造色胺酸，要從食物中攝取。通常含較多色胺酸的食物包括肉類、納豆、

杏仁、乳製品、豆類，豌豆、小扁豆、糙米、馬鈴薯、穀類、麵包等。通常為了活化血清素，建議曬曬太陽，運動或走路，讓身體分泌較多血清素。

靈光專注力五守則飲食建議

藥補不如食補，想要吃出靈光專注力，就從正確飲食習慣；力行健康生活型態。推薦五守則供大家參考！：

守則一：均衡多樣飲食，五大營養素不可偏廢

建立良好的均衡飲食觀念與習慣，三餐定時定量，五大營養素：蛋白質、醣類、脂肪、維生素以及礦物質不可偏廢。正常生活起居，早睡早起，飽足精神，促進大腦專注力及靈敏度。

守則二：早餐非吃不可，要吃的對

「一日之計在於晨」，優質健康的早餐組合，是高蛋白質加上適量的含纖維質高的碳水化合物。富含蛋白質的食物可以使人思考敏銳、反應靈活，提高學習效率，先吃蛋白質，再吃全穀類的澱粉質食物，如糙米飯、全麥麵包等，可以讓血糖緩慢上升後維持穩定，有足夠的葡萄糖才可以支援大腦工作。讓人「贏在起點」。

守則三：充足的魚油、維生素B群

維生素B1、B2、菸鹼酸是輔助葡萄糖在腦細胞能量利用的必要物質。維生素B12、葉酸若攝取不足，血液含氧量低，造成腦部缺氧，無法專注。

維生素B1、B12維持神經組織正常活動，

使身體正常神經傳導的功能。啤酒酵母、肝臟等含豐富的膽鹼、卵磷脂、維生素B1、B12的食物來源。

魚油富含DHA、EPA，是神經細胞膜上的主要成分，腦細胞中DHA的多寡，影響到腦部的功能，所以在學習過程或成長中的嬰幼兒需要特別補充DHA、EPA。

守則四：蔬果579 彩虹飲食更健康

正確的飲食「少油炸、少燒烤食物、高纖、低脂、多蔬果」，不同年齡層、不同族群，每日建議攝取的蔬果量應遵循「蔬果彩虹579」的飲食原則，兒童一天為5份蔬果、女性是7份蔬果、男性則是9份蔬果。

新鮮蔬果富含維生素、礦物質及纖維，還含植化素具抗氧化的營養素，如維生素C、維生素E、類胡蘿蔔素及多酚類等，可以促進身體健康、減緩老化、抗自由基及抗氧化，這就是近年來新鮮蔬果攝取量受到重視的原因。蔬果的攝取應做到「彩虹原則」，意即多種顏色且多樣化的攝取，同時應限制紅肉（如豬、牛、羊肉）及油炸類食物的攝取量，避免飲食加工肉製品、高鹽及鹽漬食物、含糖飲料等。因為高糖、低纖維、高脂肪等高熱量食物，不僅提高體重過重及肥胖的發生機率，更會大幅提升罹癌的風險。

守則五：多喝白開水

研究指出，為讓腦力高效率表現，建議每天喝足量至少2000西西的白開水，讓專注力產生源源不斷的能量。■