

# 뇌 가 원하는 음식

머리 즉 뇌와 영양상태를 알아보기 전에 먼저 뇌의 역할과 구성을 알아보자. 뇌가 정상적으로 일을 하기 위해서는 대뇌, 소뇌, 간뇌, 척수, 신경조직 등에 이상이 없어야 한다.

뇌는 신기하게도 에너지원으로 포도당만 사용한다.

## 뇌와 영양상태

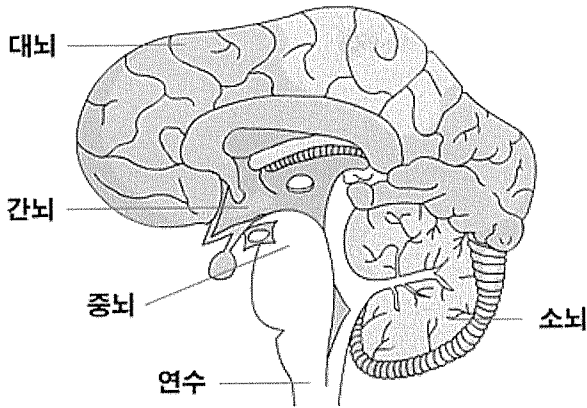
뇌는 눈, 귀, 촉감 등을 통해 정보를 얻고, 그것을 기억하고 분석하여 손이나 발, 입 따위의 부위에 지령을 내린다. 이런 과정이 원활하게 이루어지기 위해서는 신경 전달 물질, 호르몬, 효소

와 그것들을 돕는 비타민, 미네랄이 필요하다.

특히 비타민 B군과 미네랄인 마그네슘, 망간 등은 뇌에 연료를 보내는 데 중요한 역할을 한다. 즉 비타민 B군과 미네랄은 화학 반응을 일으켜 포도당을 에너지로 바꾸어준다. 만일 이들 영양소가 부족하면 뇌 활동에 필요한 에너지가 모자라서 웬지 기분이 우울해지고 의욕이 없어진다.

대뇌의 무게는 성인이 1,300그램 정도로 몸무게의 50분의 1밖에 되지 않는다. 그러나 뇌세포는 다른 조직이나 기관보다 열 배나 많은 산소를 쓴다. 이 말은 뇌세포만큼 민감하게 영양소에 의존하는 기관도 없다는 말이다. 따라서 생각하는 능력과 뇌의 영양은 아주 밀접한 관계가 있





[뇌의 구조]

다. 영양이 충분하지 못해 뇌가 제대로 작동하지 못하면 비행청소년 같은 사회문제의 원인이 될 수도 있다고 한다.

### 청소년의 성장에 좋은 음식

한창 몸이 성장하는 청소년기는 일생 중 영양이 가장 많이 필요한 시기이다.

그러나 학업으로 인한 밤새우기, 늦잠에 의한 결식, 무리한 다이어트 등으로 균형 잡힌 영양 공급이 쉽지 않기도 하다. 이러한 때 단백질 공급이 충분하지 못하면 감염성 질환, 특히 폐결핵 등에 대한 저항력이 떨어지기 쉽다. 야식, 간단한 당질 위주의 식사, 무리한 다이어트로 인한 절식, 결식, 외식 등의 생활 습관을 바꾸고, 이 시기에 발생하기 쉬운 영양상의 불균형에 많은 신경을 써주어야 한다.

이러한 성장기에 있는 청소년에게 좋은 음식

은 다음과 같다.

채소류로는 시금치, 미나리, 파슬리, 아스파라거스, 레몬, 토마토, 당근, 연근, 도라지, 더덕, 우엉, 취나물, 쑥, 쑥갓, 아욱, 호박잎 등이 좋다. 해조류로 미역, 다시마, 김, 우뚝가사리 등도 좋은 음식으로 꼽는다. 여기에 잡곡을 섞어 밥을 짓고 잔물고기, 조개류도 간간히 먹는다.

특히 뇌 성분의 원료인 DHA 등 다가 불포화지방산이 많이 함유된 음식도 수험생에게 이롭다.

이런 성분은 고등어, 꽂치, 정어리 등 등푸른 생선, 호도, 땅콩, 잣, 밤, 호박씨 등의 견과류에 많이 들어 있다.

### 한편 청소년에게 나쁜 음식은 다음과 같다

인스턴트식품은 소금, 설탕, 인공 첨가물이 많아 뇌 세포의 기능을 떨어뜨리므로 삼가는 것이 좋다. 스낵, 봉지라면, 피자, 스파게티 등은 대표적으로 피해야 할 음식이다.

특히 당질을 지나치게 섭취하면 신경과민, 스트레스 등이 생기기 쉽다. 시험 직전 합격을 기원하는 의미에서 엿이나 찹쌀떡 등을 선물하고 있지만 이런 음식은 너무 많이 먹으면 안된다. 최근 청소년들이 아무런 경각심 없이 많이 먹고 있는 커피, 홍차, 콜라, 초콜릿 등 카페인 들어 있는 음식은 뇌 중추신경을 교란하고 위벽을 헐게 만든다.

칼슘은 뇌 기능의 집중력과 지구력을 강화시키지만 과잉섭취하면 오히려 뇌세포를 이상 흥분시킨다. 따라서 우유, 치즈 등의 유제품과 멸치, 새우 등을 지나치게 많이 먹으면 수험생에게 해로울 수 있다. 바나나, 땅콩 등도 뇌 내 호르몬을 교란하거나 편두통을 유발할 수 있어 많이 먹으면 좋지 않다.

계, 새우 등 갑각류에는 졸음을 유발하고 뇌 기능을 둔감하게 하는 성분이 들어 있다. 끝으로 뇌에 좋은 아침식사로 는 고등어튀김강정, 단감샐러드 등이 있고, 특히 기억력에 좋은 식사로 는 대추죽, 참깨젤리 등이 있다.

머리가 좋아지는 음식이란 뇌에 좋은 영양을



## » 뇌가 원하는 음식

*뇌가 진정 원하는 음식을 섭취하는 비결을 10가지 공개한다.*

- 1 과일과 채소를 많이 먹어야 한다.
- 2 가금류는 껍질을 벗기고 먹거나, 지방기 없는 고기를 먹어야 한다.
- 3 소금 간을 하지 않은 땅콩과 여러 종류의 콩류를 먹어야 한다.
- 4 호두와 아몬드 같은 견과류를 먹어야 한다.
- 5 오메가 3 지방산이 많은 싱싱한 생선(연어, 정어리, 고등어, 청어)이나 조개류를 먹어야 한다.
- 6 오메가 6 지방산(특히 옥수수기름), 마가린과 같은 지방산을 피해야 한다.
- 7 당분과 나트륨을 제한해야 한다.
- 8 가공식품을 제한해야 한다.
- 9 비타민과 무기질 보조식품을 복용해야 한다. 보조식품을 복용하지 않고는 석기시대의 식단을 모방하는 것이 불가능하다.
- 10 일주일에 3~4회 이상 생선을 먹거나 어유 캡슐을 복용해야 한다.



공급하여 뇌의 활동을 도와주는 음식이다. 즉 그 식품 속의 성분을 섭취함으로써 어린이나 어른도 머리가 좋아지는 효과를 볼 수 있다.

### 수험생에게 좋은 음식

기억력을 좋게 해주는 약재로는 인삼, 오미자, 감국, 창포, 용골, 모려, 복령, 호두, 구기자, 용안육, 우황 등이 있다. 이들 약재로 처방되는 총명탕, 주자독서환, 장원환육공단, 청뇌환, 공자대성침중방, 반하백출천마탕 등은 수험생 보약으로 쓰인다.

수험생 보약은 미리 먹어두는 게 좋지 시험에 임박해 먹는 것은 바람직하지 못하다. 특히 우황청심원은 신경안정에는 좋으나 뇌 기능을 둔감

하게 한다. 가끔은 사향의 작용으로 심장을 두근거리게 하므로 시험 당일 날 먹다가 낭패를 볼 수도 있다.

수험생에게는 신경이 예민해져서 피로하기 쉬운데 이때 좋은 것이 연근즙이다. 연근즙은 스트레스로 인한 신경의 불안정한 상태를 조절해 주며 수면부족으로 코피가 터지는 증세도 가라앉혀 준다.

연근즙은 싱싱한 연근을 흐르는 물에 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 강판에 곱게 갈아 가체에 걸러 즙만 마시는 것으로 체중 1kg당 연근즙 10ml가 적당하므로 만들어 놓고 여러 번 나누어 먹도록 한다. ㉞

자료 : 사이언스올 생활과학백과