

건강기능식품, 뇌를 깨우는 식품들

성인의 하루 섭취 열량은 대략 2,000kcal로, 이중 약 20%는 뇌에서 소비한다. 뇌에는 1,000억 개가 넘는 신경세포가 있는데, 이 세포들이 제대로 기능하기 위해서는 생각보다 많은 에너지가 필요하다.

이와 관련해 현대인들의 우울증의 원인을 식습관에서 찾는 견해도 있다. 균형이 맞지 않는 식습관 때문에 뇌가 활력을 잃어 멍하고 무기력한 상태가 되는 경우를 우울증으로 판단하는 경우가 적지 않기 때문이다. 그렇다면 식습관만 제대로 바꿔도 가벼운 우울증은 금방 나을 수 있게 될 것이다. 일본의 대중지 '주간 겐다이'는 최근호에서 약학 전문가 이쿠타 사토시 박사의 의견을 빌어 뇌에 활력을 주는 식품을 소개했다.

의욕을 불러일으키는 식품

닭고기, 죽순, 돼지고기, 계란, 마늘

신경전달물질을 구성하는 요소인 아미노산 중에서도 뇌를 각성시켜 활성화시키는 성분이 티로신이다. 티로신은 뇌 안에서 효소와 화학반응을 일으켜 뇌를 흥분시키는 물질인 도파민과 노르아드레날린(노르에피네프린)으로 변한다.

티로신이 풍부한 죽순은 볶거나 데쳐도 영양분의 파괴가 적어 시판되는 캔 죽순을 사서 요리에 응용하는 것도 좋은 방법이 될 수 있다.

비타민B도 의욕을 불러일으키는 데 효과적이다. 비타민B은 닭고기와 돼지고기, 계란, 마늘, 파, 부추 등에 풍부하기 때문에 파와 부추 등을 넣은 계란찜이나 마늘과 파로 양념한 닭고기, 돼지고기 요리는 의욕적인 하루를 위한 이상적인 식사라고 할 수 있다.

또한 뇌 흥분물질인 노르아드레날린의 분비를 늘려 뇌의 활동을 급격하게 높이고 싶다면 매운 맛을 내는 성분인 캡사이신이 들어있는 음식이 좋다.

중요한 회의를 앞두고 돼지고기와 두부가 들어간 김치찌개나 매운 맛의 닭볶음탕을 먹으면 정신이 번쩍 들고 체온이 상승하여 신진대사가 높아지는 효과를 얻을 수 있다.





기억력을 높이는 식품

계란, 콩류, 치즈

나이가 들면서 기억력이 쇠퇴하고 건강증이 심해지는 경우가 많은데 이것 역시 식생활 개선으로 효과를 볼 수 있다.


기억력을 높이기 위해서는 아세틸콜린이라는 기억물질이 필요하다. 이 물질의 원료인 레티시나아제(포스폴리파아제)는 계란과 콩류에 풍부하게 포함되어 있다. 따라서 계란과 두부, 치즈를 사용한 그라탕이나 계란말이가 좋다.

이 식품들을 섭취하는 것만큼 기억력 증진에 중요한 부분은 수면이다. 수면이 부족하면 뇌의 활동이 둔화되는데 깊은 잠이 들기 위해서는 멜라토닌이라는 호르몬이 필요하다. 멜라토닌 분비에 효과적인 식품에는 콩류, 김, 참깨, 참치, 치즈 등이 있다.

뇌의 회전을 높이는 식품

닭고기, 야채 초절임, 양배추, 고추장

마지막으로 뇌를 활성화하는데 필요한 에너지를 생산하는 비타민B를 만들어내기 위한 식품에는 식초에 포함된 구연산이 있다. 구연산에는 피로감을 느끼게 만드는 젖산의 분해를 촉진하고 식욕을 증진시키며 정력 쇠퇴 방지에도 효과가 있다. 따라서 평소에 야채 초절임이나 피클 등을 즐겨먹으면 몸과 머리가 모두 활성화되는 효과를 얻을 수 있다.

또한 닭고기와 양배추, 양파, 고추장에는 각각 비타민B과 비타민C, 캡사이신이 풍부해 뇌의 회전을 높여주기 때문에 중요한 시험을 앞둔 수험생은 닭갈비를 먹는 것도 좋은 방법이다. 

- 출처 : 일요신문

