



Veja 5 alimentos que ajudam no processo de aprendizagem das crianças

Estudo afirma que alimentos mais leves e saudáveis proporcionam mais disposição e melhor funcionamento do cérebro infantil

 FOLHA VITÓRIA | por Folha Vitória
22/10/2021 - 09H24

COMPARTILHE:    



Folha Vitória
FOLHA VITÓRIA

Um estudo realizado com 60 pessoas, pela Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, aponta que quem consome uma quantidade maior de luteína, presente em verduras e frutas como mamão, laranja, pêssgo e milho, possui uma memória e raciocínio mais afiadados.

Alimentos integrais e ricos em fibras proporcionam digestão mais lenta, mais saciedade e energia prolongada. Tanto profissionais, quanto autoridades de saúde afirmam que não é indicado oferecer opções ultraprocessadas para crianças e que a alimentação saudável deve ser uma realidade dentro e fora de casa.

Para a nutricionista, Dayanna Miranda Camizão, é indispensável que os pais e responsáveis estejam sempre atentos ao que seus filhos consomem e sempre busquem novas maneiras de introduzir bons alimentos na dieta das crianças.

"Infelizmente, tem se tornado cada vez mais comum o consumo de refeições industrializadas por parte das crianças. Alimentos naturais, como as famosas hortaliças verdes, contém um mix de substâncias que auxiliam no sistema nervoso e consequentemente no rendimento da criança. O espinafre fornece bastante luteína, por isso, deve estar presente no prato dos pequenos. Além dele, o brócolis, a rúcula e a couve também são reconhecidos por atuarem em prol do DNA das células cerebrais. É importante ter consciência que uma alimentação não adequada nessa fase pode causar diversos problemas, como anemia, emagrecimento ou até obesidade", ressalta a nutricionista.

Veja quais são os alimentos que podem proporcionar melhor memória, aprendizado e concentração para a criança:

Arroz Integral - contém vitaminas do complexo B, essenciais para o bom funcionamento do cérebro. As fibras presentes nos carboidratos integrais liberam glicose no organismo aos poucos;

Castanhas - ajudam na liberação da serotonina, neurotransmissor que atua de forma positiva sobre o humor da criança, além de manter as artérias cerebrais saudáveis;

Banana - a fruta é rica em potássio e triptofano, substâncias que ajudam a relaxar e acalmar as atividades cerebrais. Desse modo, a criança terá uma boa noite de sono e se sentirá mais disposta no dia seguinte;

Frutas vermelhas - contém flavonóides, compostos bioativos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que são benéficos ao aprendizado e memória, devido a sua capacidade de proteger os neurônios e reverter déficits de memória;

Ovos - são fontes diretas de colina, nutriente ligado à função cerebral que, participa da formação de neurônios, repara as células avariadas e produz acetilcolina, neurotransmissor fundamental para memória e aprendizado.

Link: <https://noticias.r7.com/cidades/folha-vitoria/veja-5-alimentos-que-ajudam-no-processo-de-aprendizagem-das-criancas-22102021>