

Những loại thực phẩm tốt cho sự phát triển trí não trẻ

Những thực phẩm giúp con thông minh thực ra đều dễ tìm, dễ mua, cha mẹ sẽ bất ngờ khi nghe bác sĩ tiết lộ.



Trẻ thông minh thường có những dấu hiệu đặc trưng như tập trung cao độ, nghịch nhiều...

Ăn gì để con thông minh? Đây chắc hẳn là câu hỏi của rất nhiều bố mẹ. Sinh con ra, ai cũng muốn con mình thông minh, nhanh nhẹn, sáng dạ... Bổ sung thực phẩm để con thông minh hơn chắc chắn luôn là câu chuyện được chúng ta săn tìm.

Theo BS Đoàn Hải Đăng (có nhiều năm kinh nghiệm làm việc tại Bệnh viện Nhi Thanh Hóa), trong thực tế, không có bất cứ một loại thức ăn nào - chỉ mình nó - có thể giúp con thông minh. Điều quan trọng là bạn phải cho con ăn đa dạng các loại thực phẩm. Tất nhiên vẫn có những thực phẩm hữu ích hơn cho sự phát triển trí não của trẻ.

5 thực phẩm quen thuộc giúp con thông minh

1. Lạc



Lạc chứa nhiều chất béo không no, giàu protein, chất xơ, vitamin E, magiê...

Lạc hay còn gọi là đậu phộng. Loại thực phẩm này chứa nhiều chất béo không no, giàu protein, chất xơ, vitamin E, magiê... Đây đều là những chất cần thiết cho sự phát triển của não bộ.

2. Cá

Cá là thực phẩm chứa rất nhiều chất béo không no omega-3. Omega-3 từ động vật thì có EPA VÀ DHA. Những thành phần này đều liên quan đến sự phát triển trí thông minh cũng như não bộ của trẻ.

3. Trứng



Trứng giàu Omega-3, protein, sắt, choline, các vitamin như vitamin D, B12.

Trứng là thực phẩm cung cấp nguồn chất béo không no Omega-3. Chúng còn rất giàu protein, sắt, choline, các vitamin như vitamin D, B12. Tất cả đều quan trọng cho sự phát triển não bộ, giúp con thông minh.

4. Rau xanh

Rau xanh là nguồn cung cấp chất xơ. Bên cạnh đó, chúng còn cung cấp nhiều chất dinh dưỡng quan trọng khác như folat, vitamin C, K, sắt, canxi... Những chất này đều quan trọng để phát triển tầm vóc cơ thể cũng như đóng góp sự phát triển về não bộ và trí thông minh.

5. Trái cây



Trái cây rất quan trọng để phát triển não bộ, giúp con thông minh hơn.

Trái cây là nhóm cung cấp nguồn chất xơ và vitamin như C, A. Chúng rất quan trọng để phát triển não bộ, giúp con thông minh hơn.

Tránh ăn gì để tốt cho trí não của con?

Bên cạnh việc ăn gì để con thông minh, BS Đoàn Hải Đăng lưu ý, trẻ cần tránh một số thực phẩm gây hại cho sự phát triển não bộ cũng như thể chất. Trẻ cần tránh ăn thực phẩm nhiều đường (bánh kẹo, nước ngọt...), thực phẩm giàu chất béo no (đồ chiên rán nhiều dầu mỡ, bim bim...). Đây cũng là một trong những cách giúp bé phát triển trí thông minh tốt nhất thông qua con đường ăn uống.

Con thông minh: Đây là dấu hiệu nhận biết?

Theo ThS.DS Trương Minh Đạt (Chuyên gia hàng đầu về Tiêu hóa, Hô hấp và Sữa cho trẻ em, hiện công tác tại Viện Nghiên cứu Y Dược), trẻ thông minh thường có 3 dấu hiệu đặc trưng. Nếu con bạn cũng có thì vô cùng tuyệt vời, kết hợp với việc ăn đúng thực phẩm thì IQ còn tăng cao hơn nữa.

1. Những bé có sự tập trung cao

Trẻ có khả năng tập trung cao thường có trí tuệ rất tốt. Tập trung cao độ đòi hỏi não bộ phải làm việc tối đa, giúp con bạn giải quyết vấn đề chính xác hơn, đỡ mất thời gian hơn.

2. Những bé thường nói nhiều

Đây là những trẻ phát triển ngôn ngữ rất tốt, EQ rất tốt. Khả năng phản ứng với những dữ liệu, sự vật, hiện tượng mà bé tiếp nhận được từ môi trường sống rất tốt. Những bé nói nhiều không phải vì lảm chuyện, lảm điều đâu mà là vì chúng cảm nhận xung quanh tốt hơn hẳn những đứa trẻ khác.

3. Những em bé nghịch nhiều, chơi nhiều

Nhiều cha mẹ luôn kêu la con "thôi đừng nghịch nữa", "sao mà nghịch nhiều, chơi nhiều, nghịch như giặc...". Những đứa trẻ như vậy thường rất thông minh. Điều này hẳn sẽ khiến nhiều cha mẹ bất ngờ nhưng đây lại là sự thật. Từ giờ, bạn có thể nhẹ nhàng hơn với cá tính nghịch ngợm, chơi nhiều của con rồi nhé!

Hồng Hiệp (Sưu tầm)