**Sự phát triển trí thông minh của trẻ phụ thuộc vào 3 yếu tố:**

* Do di truyền (do gen)
* Do chế độ dinh dưỡng
* Do sự rèn luyện, học tập, môi trường sống

Như vậy thực sự không có một loại thực phẩm nào có thể làm trẻ thông minh, mà các chất dinh dưỡng chỉ có tác dụng hỗ trợ để phát huy những tiềm năng di truyền về gen thông minh sẵn có. Ngoài ra sự giáo dục, rèn luyện học tập cũng có tác dụng hỗ trợ trí thông minh phát triển.

Tuy nhiên nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng một số chất dinh dưỡng nếu bị thiếu hụt cũng ảnh hưởng đến sự phát triển trí não ở trẻ em đó là:

**Chất đạm (protein)**



Protein là vật liệu xây dựng nên các tế bào mô, cơ quan, cung cấp các nguyên liệu cần thiết cho sự hình thành các dịch tiêu hóa, các nội tiết tố, các men và các vitamin. Khi thiếu chất đạm sẽ ảnh hưởng sự phát triển của cơ thể nói chung và não bộ nói riêng.

**I-ốt**



Khi trong thực phẩm thiếu I-ốt thì không những lượng i-ốt di chuyển qua nhau thai của người mẹ sang bào thai sẽ không đủ để đáp ứng sự phát triển của não bộ tối ưu, mà nguy cơ hàm lượng i-ốt trong sữa mẹ cũng sẽ rất thiếu dẫn đến suy giảm sự phát triển não bộ và dẫn đến bệnh đần độn do thiểu năng tuyến giáp.

**Thiếu sắt**



Sắt vận chuyển oxy giữ vai trò quan trọng trong hô hấp tế bào. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh thiếu sắt đã ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển não bộ trong thời thơ ấu. Trẻ bị thiếu máu thiếu sắt có chỉ số phát triển tâm thần và vận động thấp hơn trẻ cùng trang lứa cùng môi trường sống. Khi trẻ đã lớn thiếu máu thiếu sắt cũng ảnh hưởng đến sự phát triển trí nhớ và ảnh hưởng đến kết quả học tập do ngủ gật trong giờ học và thiếu oxy não.

**Các axit béo không no chuỗi dài:**

Thành phần của não bộ có đến 60% là chất béo: Trong đó DHA và ARA là các thành phần lipid chính của não. Trong thời gian có thai người mẹ huy động DHA và ARA để hỗ trợ cho sự phát triển não bộ thai nhi. Người mẹ tiếp tục cung cấp hai dưỡng chất quan trọng này qua nguồn sữa của mình nên nuôi con bằng sữa mẹ làm tăng chỉ số thông minh của trẻ. Trẻ được bú sữa mẹ có chỉ số thông minh (IQ) cao hơn trẻ bú bình từ 3 – 5 điểm.

Ngoài 4 chất dinh dưỡng kể trên còn nhiều các vi chất dinh dưỡng khác như: kẽm, magie, đồng, crom, selen… cũng rất quan trọng cho sự phát triển cơ thể của trẻ cũng như não bộ. Vậy muốn con thông minh, các bà mẹ cần phải làm gì?

Trước và trong thời kỳ có thai, thời gian cho con bú người mẹ phải ăn uống đầy đủ các chất dưỡng chất quan trọng để phát triển tốt não đó là: chất đạm, sắt, axit folic, các axit béo chưa no (DHA, ARA) có trong các loại thực phẩm như thịt, cá, tôm, cua, trứng, sữa, rau xanh và quả chín. Người mẹ nên ăn nhiều cá nhất là các loại cá biển có chứa nhiều axit béo chưa no (DHA, ARA), uống thêm dầu gan cá, ăn các loại dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu oliu…) cũng cung cấp các tiền DHA và ARA, đó là các anpha linolenic, axit linoleic… khi vào trong cơ thể sẽ được tổng hợp thành DHA và ARA. Nhiều nghiên cứu đã được chứng minh khi có thai bà mẹ ăn cá thường xuyên > 5 lần/ tuần sinh ra con có chỉ số IQ cao hơn 8 điểm so với các bà mẹ không ăn cá trong thời kỳ mang thai.

Tiếp tục 2 năm cho con bú nếu bà mẹ thường xuyên ăn cá, dầu thực vật thì nguồn DHA và ARA trong sữa cao giúp cho sự phát triển thị lực và trí não của trẻ trong giai đoạn quan trọng của 2 năm đầu đời.

Thời kỳ ăn dặm (từ 7 tháng – 3 tuổi): Trẻ cần được ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng để cung cấp chất đạm, chất sắt, qua nguồn thức ăn động vật như thịt, cá, trứng, sữa, ăn muối, nước mắm có bổ sung i-ốt. Các axit béo không no từ dầu ăn, dầu gan cá, cá biển, các loại vitamin và muối khoáng khác trong nguồn rau xanh và quả chín, uống các loại sữa có bổ sung DHA, ARA, I-ốt, sắt, taurin và các vi chất dinh dưỡng khác.

Như vậy muốn đứa con thông minh, khỏe mạnh các bà mẹ phải chuẩn bị từ trước khi mang thai 1- 3 tháng. Ăn uống đầy đủ khi mang thai, nuôi con bằng sữa mẹ, cho trẻ ăn bổ sung đầy đủ và hợp lý thì trẻ sẽ phát triển tốt về thể lực và trí não, kết hợp với việc giáo dục và môi trường sống tốt chúng ta sẽ có những trẻ em thông minh và khỏe mạnh, trở thành nguồn nhân tài cho đất nước mai sau.