

# 뇌를 맑게 해주는 식생활



올바른 식사 습관은 뇌에 필요한 영양물질을 공급하고 오감의 하나인 미각을 자극하는 차원에서 중요하다. 뇌는 하루에 400kcal를 쓴다. 심장(140kcal)의 3배에 달하는 열량이다.

뇌는 포도당을 유일한 에너지원으로 사용하기 때문에 항상 일정하게 공급돼야 한다. 학생이나 정신 노동을 많



이 하는 전문직이 혈당이 최저치인 아침에 식사를 거르고 집을 나서는 게 건강에 좋지 않은 이유가 바로 여기에 있다.

비만의 주범으로 알려진 지방은 뇌신경 세포의 중요한 구성물질로서 우려되지 않는 범위에서 섭취가 필요하다. 보통 부모가 채식을 선호하면 자녀들도 영향을 받아 전체 섭취열량 중 지방이 차지하는 비중이 15% 안팎에 불과한데 뇌기능만 고려한다면 40%까지 증량할 필요가 있다는 견해가 있다. 지방은 모든 세포막의 구성 성분이며 지방의 일종인 인지질과 이노시톨은 신경 세포간 신호 전달에 중요한 역할을 한다. 인지질의 일종인 레시틴은 뇌에서 신경전달물질인 아세틸콜린으로 변화됨으로써 기억력과 학습 능력에 기여한다. 달걀 노른자와 대두에 풍부하며 물고기와 시리얼에도 소량 함유되어 있다.

고등어와 같은 등푸른 생선과 호두, 잣, 아몬드 등 견과류에 풍부한 DHA는 뇌신경 돌기와 뇌세포막의 구성 성분으로 적절한 보충이 필요하다.

단백질로는 아미노산의 일종인 트립토판이 세로토닌, 타이로신이 도파민을 만드는 원료가 된다. 세로토닌은 감정과 행동, 수면 통증을 조절하며 도파민은 집중력 및 빠른 사고력과 반응에 영향을 미친다. 글루타치온과 타우린도 뇌 발달에 영향을 준다. 이런 단백질은 살코기, 생선, 달걀, 유제품, 콩류 등에 다량 함유돼 있다.

뇌를 좋게 하는 식단은 결국 여러 영양소를 고루 섭취하는 것이다. 섭취 효율을 높이기 위해 비타민과 무기질을 보충하는 것도 필수적이다. 음식은 충분히 씹어 먹어야 뇌가 자극되며 소화가 잘 되고 면역력이 높아진다. 

## 뇌를 맑게 해주는 식생활

### ▣ 아침은 반드시 챙겨서 먹는다

하루에 필요한 에너지는 반드시 아침 식사를 통해서 섭취해야 한다. 아침을 먹지 않으면 저녁에 허기가 저서 과식을 하게 되고, 섭취한 영양소를 아침에 쓰기 위해 간에 저장하게 되므로 비만과 지방간, 당뇨 등의 원인이 된다.

### ▣ 저녁은 늦어도 8시 이전, 잠들기 최소 3시간 전에 먹는다

오장육부도 휴식이 필요하다. 잠을 자는 중에도 뱃속에 음식물이 많이 들어 있으면 장이 계속 운동을 해야 하고, 그 영양소는 쓰일 곳이 없으므로 몸 안에 축적되어 기혈의 순환을 막게 된다.

### ▣ 음식은 맵고 시고 달고 짜고 쓴맛을 골고루 섭취하는 습관을 들인다

편식하지 않고 골고루 음식을 먹되 화학 조미료나 인스턴트 음식이 아닌 자연 음식 고유의 맛을 느끼도록 한다. 이처럼 미각을 자극하면 두뇌의 기능도 더욱 활발해진다.



### ▣ 신선한 과일과 야채를 많이 먹는다

신선한 과일과 야채는 피를 맑게 하고 몸에 필요한 각종 비타민과 무기질을 공급하여 두뇌가 제 기능을 다하도록 해준다.

### ▣ 단백질을 충분히 공급하기 위해 기름기 적은 육류나 콩, 된장 등을 섭취한다

콩, 된장 등에는 레시틴이 많이 들어 있어 기억력 증진에 도움이 된다.

### ▣ 등푸른 생선을 많이 먹는다

등푸른 생선에 다량 함유된 DHA라는 지방은 뇌세포를 구성하는 지방질로서 뇌에 꼭 필요한 영양소이므로 충분히 섭취한다.

### ▣ 패스트푸드, 튀긴 음식, 가공식품 등은 가급적 피한다

패스트 푸드 등에 들어 있는 포화지방은 신체를 비만하게 할 뿐만 아니라 혈액 순환을 방해하고 피를 탁하게 만들어서 뇌 세포 성장에 방해가 된다.

〈출처 : 한국경제신문〉

