

schlau isSt wer genießt

spannende Ernährungstipps
von Ernährungswissenschaftler
Mag. Christian Putscher

www.wahn.at



**TIPP
Nr.7**

spannende Ernährungstipps
von Ernährungswissenschaftler
Mag. Christian Putscher

Alle Ernährungstipps auf: www.derbeck.at



Iss Dich schlau – Nahrung für das Gehirn

Der Beck ums Eck Der Beck ums Eck
Vorarlberger Bäckermeister Vorarlberger Bäckermeister

Iss Dich schlau – Nahrung für das Gehirn

Das Gehirn macht zwar nur zwei Prozent des Körpergewichts aus, verbraucht aber zwanzig Prozent der Energie, welche mit der Nahrung aufgenommen wird.

Kohlenhydrate fördern die Konzentration

Das Gehirn ist vor allem auf den Einfachzucker Glukose angewiesen, den der Körper in erster Linie aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln, wie Nudeln, Erdäpfeln, Reis und Brot gewinnt.



Wer sein Gehirn für längere Zeit fit halten will, braucht jedoch auch komplexere Kohlenhydrate, wie Stärke aus Getreideprodukten, Müsli, Bananen, Erbsen, Kirschen, Pfirsichen oder Weintrauben. Damit ist

die kontinuierliche Versorgung des Denkkapparates mit Glukose gewährleistet.

Ein Glas Buttermilch oder eine getrocknete Feige gibt dem Gehirn Energie, die bei Schreibtisch­tätigkeit circa zwei Stunden anhält.

schlau ist wer genießt

Eiweiß hilft beim Denken

Zur Weiterleitung wichtiger Nervensignale innerhalb der Gehirnzellen dient die Aminosäure Glutamin, ein Eiweißbaustein. Sie ist in allen Getreide- und Milchprodukten enthalten.

Lecithin in Nüssen

Lecithin ist ein körpereigener Stoff, der speziell im Gehirn vorkommt und dort für die Regeneration der Nerven zuständig ist. Um das Gehirn regelmäßig mit Lecithin zu versorgen, eignen sich alle Nüsse und Kerne wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Haselnüsse, Mohn und Walnüsse.

Auch Eier und dunkle Schokolade sind reich an Lecithin.

Tipp: Greifen Sie regelmäßig zu Müsliweggle, Walnussbrot, Rosinen- und Schokobrotle, um Ihre Gehirnleistung zu optimieren.



Der Beck ums Eck Vorarlberger Bäckermeister