

<11월 학생영양정보 - 양서고등학교>

11월 14일은 대학수학능력시험이 있는 날입니다. 고3 여러분들 막바지 공부에 총력을 기울이고 있을텐데요~ 힘들게 준비해온 시험만큼 체력 유지를 위해 건강한 음식을 섭취해주는 것이 무엇보다 중요합니다.

음식은 두뇌 성능에 바로 영향을 주는 것은 아니지만 두뇌에 좋은 음식을 먹어주면 학습 능력향상, 집중력 강화, 스트레스 완화, IQ 향상, 두뇌 에너지 공급 등에 효과가 있으며 공부에 좀 더 집중할 수 있는 능력을 발휘하는 원동력이 되기도 합니다.



오늘은 수능을 앞둔 여러분들을 위해 공부에 도움이 되는 '똑똑이' 음식을 추천합니다.

1. 휴식 타임~ 두뇌 회전에 도움을 주는 호두파이

사람의 뇌를 닮은 호두는 두뇌 회전에 도움을 주는데요. [본초강목]에 의하면 호두는 허리와 무릎을 따뜻하게 해주고 변비를 낮게 하며 신경쇠약과 집중력 강화에 효과가 있다고 합니다. 실제로 호두에는 뇌신경 형성에 필요한 불포화지방산, 비타민 A, B1등이 풍부합니다. 하지만 지질함량이 돼지고기의 2배정도로 높기 때문에 너무 많이 먹으면 설사를 초래할 수도 있으니 주의하시기 바랍니다. 하루에 1알~2알 정도 먹는 것이 적당합니다. 호두파이도 하루에 1조각이상은 먹지 않지 않도록 합시다.

2. 두뇌에 에너지를 공급하는 포도당이 많이 들어있는 포도주스

비타민과 유기산이 풍부해 과일의 여왕이라고 불리기도 하는 포도는 뇌의 유일한 공급원이라고 알려진 “포도당”은 포도에 가장 많이 있어서 이름 붙여진 유래가 있습니다. 탄수화물의 가장 작은 형태인 포도당은 두뇌의 에너지원으로서 두뇌회전을 좋게 하고 또한 기력을 빠르게 회복시키는 효과가 있습니다. 또한 건강을 위한 국제 학술대회에서는 12주 동안 포도주스를 마신 사람들의 기억력이 크게 향상되었다는 연구결과도 발표됐는데 특히 장기적인 기억력뿐 아니라 단기적인 기억력 향상에도 도움이 된다고 하네요. 책상 위에 얼음이 든 차가운 포도주스 한잔을 놔두고 공부하면 좋을 것 같습니다. 하지만 너무 많이 섭취하게 되면 당뇨와 비만을 유발할 수 있으니 적당량 섭취해주세요.

3. 감정조절의 특효약인 참외

참외는 과일 중에 가장 엽산이 풍부하다고 알려져 있는데요. 엽산은 우리의 세포를 형성하는데 중요한 물질로 부족 시 혈소판 감소나 빈혈 등을 일으킨답니다.

특히 혈관에 염산의 수치가 낮은 경우 우울하고 부정적인 감정변화를 일으킬 수 있으며, 무관심, 짜증, 걱정들의 관심을 제대로 조절할 수 없게 된답니다. 염산이 풍부한 음식으로는 참외 외에도 브로컬리, 시금치 등 녹색 채소와 견과류 등이 있습니다. 조급하고 힘든 상황에서 가장 중요한 것 무엇보다 긍정적인 마음가짐입니다. 염산이 풍부한 음식을 먹고 당당하게 전진합시다.

4. 뇌 활동을 도와주는 영양소가 많이 들어있는 콩

뇌세포의 회복을 돕는 레시틴과 두뇌 노화를 촉진하는 과산화 지질을 억제하는 사포닌은 콩에는 다량 함유되어 있습니다. 대뇌 활동이 활발할 수 있도록 아세틸콜린 소비도 많아지는데 콩에 있는 레시틴은 뇌 속의 아세틸콜린의 감소를 막는데 매우 효과적이라고 합니다. 또한 콩은 발의 소고기라 불릴 정도로 우수한 단백질을 가지고 있습니다. 하지만 콩은 메티오닌이라는 필수아미노산이 부족합니다. 그래서 콩에 부족한 메티오닌이 많이 들어있는 곡류와 함께 섭취해주는 것이 좋습니다.

5. 뇌에 산소를 운반하고 신경전달 호르몬 물질에 필수적인 철분이 풍부한 붉은 고기

이집트 대학병원에서 철분을 충분히 섭취하게 한 후 IQ 검사를 실시했는데, 철분 부족 시보다 IQ 수치가 높아진 것을 알 수 있었습니다. 체내에서 철분은 뇌에 필요한 산소공급을 원활히 돕고, 효소의 보조인자로서 신경전달 물질인 도파민, 세로토닌, 에피네프린 등의 합성에 기여하기 때문이라고 합니다. 혹시 철분 부족으로 머리가 멍하고 집중력이 부족하다 생각되는 사람은 어서 붉은 고기를 섭취하세요.^^ 붉은 고기의 종류로는 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등이 있습니다.

지금까지 두뇌회전에 좋은 음식에 대해 알아보았습니다. 머리가 복잡하고 공부가 잘 안될 때는 오늘 본 자료를 활용하여 두뇌 회전에 좋은 음식을 먹으며 잠시 휴식해 보세요. 하지만 음식을 먹는 것보다 더 중요한 것이 '마음먹기' 랍니다. 항상 긍정적인 마음을 가지고 꿈을 향해 전진한다면 모두들 기대이상의 좋은 결과를 얻을 수 있다 생각합니다.

얼마 남지 않은 수능준비 잘하시고 파이팅하세요!

[출처: 농림축산식품부]