



브레인푸드(BRAIN FOOD)

기억력, 집중력 등 두뇌의 핵심기능을 수행하는 대뇌의 신경세포를 원활하게 해주고 주요 활동의 주요 에너지원이 되는 성분을 가지고 있는 식품을 말한다.

☀ 인간의 뇌를 닮은 '호두'

호두는 대표적인 두뇌발달에 도움을 주는 식품으로 잘 알려진 임산물이며 신경세포의 정상적인 기능을 유지하는데 도움을 준다. 호두에는 불포화지방산이 많이 들어 있기 때문에 혈관건강에 유익할 뿐만 아니라 기억력 향상과 치매 예방에도 탁월한 효과를 준다.



☀ 불로장생, 신선식품이라 불리는 '잣'

잣은 신선이 먹는 음식으로 알려질 만큼 뛰어난 영양가와 약효를 가지고 있어 건강 기호식품으로 널리 이용 되고 있다. 불포화지방산이 뇌신경 세포를 성장 시키고 활발하게 만들어 주어 두뇌발달을 도와 기억력 향상 및 체력강화를 도와준다.



☀ 뇌의 에너지 '콩'

밭에서 나는 쇠고기라는 별명을 가지고 있다. 콩의 단백질과 복합당질은 뇌를 지치지 않게 하는 에너지원이다. 특히 검은콩에는 두뇌발달에 꼭 필요한 단백질, 지방산과 비타민B가 많아 성장기에 필수 식품이다.

