



## Manfaatkan Diet Sehat Sejak Dini untuk Otak yang Lebih Aktif. Tidak Terlambat untuk Memulai!

### Description

Penelitian baru menemukan bahwa memiliki pola makan yang sehat dapat meningkatkan fungsi otak seseorang dari usia 4 hingga 60 tahun. Dari 3.000 partisipan yang diteliti selama lebih dari 70 tahun, mereka yang memiliki diet terburuk memiliki fungsi kognitif yang paling rendah secara konsisten. Studi ini menunjukkan bahwa 48% dari mereka yang memiliki diet berkualitas tinggi, kaya akan buah dan sayuran serta rendah gizi padat, berada pada “trajektori kognitif tertinggi” yang artinya kejernihan mental mereka lebih baik daripada kebanyakan orang seumur mereka. Sebaliknya, 47% dari mereka dengan diet berkualitas rendah berada pada “trajektori kognitif terendah”, mengalami penurunan kejernihan mental dari waktu ke waktu dibandingkan dengan kelompok mereka.

Pentingnya pola makan sehat sejak dini

Menurut Kelly Cara, penulis utama studi tersebut dan mahasiswa PhD di program Tufts Friedman School of Nutrition Science and Policy, makan sehat sejak masa remaja tampaknya dapat membuat seseorang memiliki fungsi kognitif yang tinggi sepanjang hidupnya. Namun, tidak ada yang “terlarang” jika seseorang tidak memiliki diet berkualitas tinggi sejak kecil. Cara menyarankan bahwa masa pertengahan hidup adalah “jendela kesempatan” yang baik untuk membuat perubahan makanan positif, karena neuroplastisitas membuat otak dapat beradaptasi dengan perubahan diet.

Makanan untuk otak

Meskipun studi Cara tidak menyediakan daftar makanan spesifik, terdapat beberapa rekomendasi untuk pola makan yang baik untuk otak berdasarkan Indeks Makanan Sehat USDA. Memperbanyak konsumsi makanan tinggi omega-3 serta antioksidan seperti buah-buahan dan sayuran dapat membantu menjaga kesehatan otak. Selain itu, mengurangi konsumsi karbohidrat olahan, lemak jenuh, dan makanan olahan juga penting untuk menghindari keadaan inflamasi pada otak yang bisa menurunkan fungsi kognitif seseorang.

Kesimpulan

Studi menunjukkan bahwa memiliki pola makan sehat berhubungan dengan fungsi otak yang lebih baik dari usia muda hingga dewasa. Makanan yang kaya antioksidan dan nutrisi penting seperti omega-3 dapat membantu menjaga kesehatan otak dan mengurangi risiko penurunan fungsi kognitif seiring bertambahnya usia. Dengan melakukan perubahan kecil dalam pola makan ke arah yang lebih sehat, seseorang dapat meningkatkan kualitas hidup dan memberikan perlindungan pada otak mereka dari berbagai risiko penyakit.

## Ringkasan

Makanan sehat seperti blueberries, alpukat, dan kacang terkait dengan fungsi otak yang lebih baik, menurut penelitian. Bagaimana pola makan Anda terkait dengan kesehatan otak? Apakah Anda merasa makanan yang Anda konsumsi memengaruhi kinerja otak Anda? Bagaimana Anda bisa memperbaiki pola makan Anda agar mendukung fungsi kognitif yang optimal? Beri tahu kami pendapat Anda dan bagikan pengalaman Anda dalam berhubungan dengan pola makan dan fungsi otak. Ayo diskusikan dan berbagi pengetahuan di kolom komentar!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark