

«Δενδρολίβανο και Σοκολάτα για γερό μυαλό», από την Εύα Τσάκου Κλινική Διαιτολόγο – Διατροφολόγο και το mednutrition.gr!

Στην εκπομπή του ANTI «Υγεία πάνω απ'όλα» μιλήσαμε με τη Φωτεινή Γεωργίου για το δενδρολίβανο και τη σοκολάτα και τα ισχυρά ερευνητικά δεδομένα που τα συσχετίζουν με την εγκεφαλική λειτουργία! Δύο τόσο απλά και καθημερινά τρόφιμα, αλλά με πολύ σημαντικές ιδιότητες για την υγεία μας.

Δενδρολίβανο: Το μπαχαρικό για μνήμη και συγκέντρωση

Χρησιμοποιείται χρόνια στην αρωματοθεραπεία για τις ιδιότητές του στην εγκεφαλική λειτουργία. Οι έρευνες που έχουν μελετήσει το δενδρολίβανο ως προς τη δράση του στον εγκέφαλο έχουν χρησιμοποιήσει τόσο αιθέριο έλαιο, όσο και το αποξηραμένο βότανο, σε μικρές ποσότητες. Από αυτές τις έρευνες έχει φανεί ότι το δενδρολίβανο μπορεί να βελτιώσει τη μακροπρόθεσμη μνήμη, την ανάκληση πληροφοριών, αλλά και την ικανότητα για απλούς υπολογισμούς! Επιπλέον, σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε άτομα άνω των 75 ετών, φάνηκε ότι αυξήθηκε η ταχύτητα της μνήμης ακόμα και με 1/2κγλ τριμμένο δενδρολίβανο!

Αυτές οι ιδιότητες οφείλονται σε ένα συστατικό του, την 1,8-κινεόλη, το οποίο βρέθηκε στην κυκλοφορία του αίματος ύστερα από όσφρηση του αρώματος του δενδρολίβανου. Συνεπώς, τόσο η κατανάλωσή του στα φαγητά ή σε ροφήματα σε ποσότητα περίπου 1/2κγλ, όσο και η όσφρησή του, μπορεί να αυξήσει τη μνήμη και την εγκεφαλική λειτουργία. Μία γλαστρούλα, λοιπόν, με

δενδρολίβανο στο μπαλκόνι σας μπορεί να είναι ευεργετική με πολλούς διαφορετικούς τρόπους!

Σοκολάτα για πνευματική εγρήγορση

Αγαπημένο τρόφιμο για τη γευστική ικανοποίηση που παρέχει και όχι μόνο! Και ο εγκέφαλός μας την αγαπάει, καθώς περιέχει θρεπτικά συστατικά που δρουν προστατευτικά στην εγκεφαλική λειτουργία και αυξάνουν την εγρήγορση! Θα ξεκινήσω από τα ισχυρά αντιοξειδωτικά, τα φλαβονοειδή που αυξάνουν την αιμάτωση του εγκεφάλου και προστατεύουν από την πτώση της εγκεφαλικής λειτουργίας. Επιπλέον, περιέχει θεοβρομίνη και καφεΐνη που αυξάνουν την εγρήγορση και την πνευματική λειτουργία.

Ποια σοκολάτα να επιλέξετε και πόσο συχνά μπορείτε να την καταναλώσετε;

Όσο περισσότερο κακάο περιέχει η σοκολάτα, τόσο περισσότερα είναι και τα αντιοξειδωτικά της. Συνεπώς χρειάζεται να ελέγχετε το ποσοστό κακάο να είναι πάνω από 70%. Επιπλέον, μελέτη έδειξε ότι τα ευεργετικά αυτά οφέλη προκύπτουν από κατανάλωση μεγαλύτερη της 1 φοράς την εβδομάδα! Έτσι, μπορείτε να βάλετε στο πρόγραμμά σας την κατανάλωση 15-30γρ σοκολάτας 1-2 φορές την εβδομάδα ή και λίγο παραπάνω στην περίπτωση που έχετε μπροστά σας μία εγκεφαλικά απαιτητική εβδομάδα!

Ιδανικοί συνδυασμοί για τον εγκέφαλο

Η σοκολάτα μπορεί να συνδυαστεί και με άλλα τρόφιμα που είναι ευεργετικά για την εγκεφαλική λειτουργία, όπως ο καφές λόγω της καφεΐνης που περιέχει, η κορινθιακή σταφίδα που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και τα φρούτα που περιέχουν υδατάνθρακα, ο οποίος αποτελεί το καύσιμο του εγκεφάλου.

Δημιουργήστε τον δικό σας αγαπημένο συνδυασμό και απολαύστε τα οφέλη του στη μνήμη και την εγρήγορσή σας!

Δείτε περισσότερα στο βιντεο που ακολουθεί.

<https://youtu.be/TAxηqkiBNrk>



▪ [ΕΥΑ ΤΣΑΚΟΥ](#)Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Η Εύα Τσάκου είναι Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, με εξειδίκευση στις διατροφικές διαταραχές και την παχυσαρκία. Έχει εργαστεί στο τμήμα εταιρικής επικοινωνίας και marketing του medNutrition και παρέχει διαιτολογικές υπηρεσίες στο νεοσύστατο διαιτολογικό της γραφείο στη Νέα Σμύρνη.

[Γνωρίστε την αρθογράφο](#)

<https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/diatrofi/15507-de-ndrolivano-kai-sokolata-gia-gero-myalo>