



Kontakt: +49 (0) 151 54972512

Brainfood



Brainfood – Diese Lebensmittel steigern die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns



Die hohe Menge an Vitamin E sowie die essentiellen Omega-3-Fettsäuren aus der Walnuss regen die Leistung des Gehirns an und verbessern das Gedächtnis und Erinnerungsvermögen.



Avocados enthalten viel ungesättigte Fettsäuren, welche eine gute Kommunikation zwischen den Hirnzellen fördern.



Der hohe Anteil an Vitamin K und Cholin in Brokkoli steigert die geistige Leistungsfähigkeit.



Die im Apfel enthaltenen Vitamine fördern die Konzentrationsfähigkeit und Nervenstärke.



Die Ursache für Konzentrationsstörungen liegt oft einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr zugrunde, daher sollte Dehydration unbedingt vermieden und viel Flüssigkeit in Form von Wasser oder ungesüßten Tees aufgenommen werden.



Kurkuma gilt als Wundermittel gegen Entzündungen.



Der hohe Anteil an Cholin in Eigelb stärkt die Hirnleistung.



Schokolade mit einem Kakaanteil von mehr als 70% enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe, umso höher der Kakaanteil, desto gesünder die Schokolade.



Die zahlreichen Inhaltsstoffe in der roten Beete wirken entzündungshemmend, krebsvorbeugend und regen den Blutkreislauf zum Gehirn an.



Birnen sind reich an Vitaminen B und C sowie arm an Fett- und Fruchtsäuren.



Trockenfrüchte schmecken süß und haben einen höheren Gehalt an Ballaststoffen, die lange satt machen. Der hohe Vitamin B Gehalt wirkt zudem stressmindernd.



Heidelbeeren verringern das Risiko an Alzheimer und Demenz zu erkranken und enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die u.a. Anti-Aging Eigenschaften aufweisen.



Die Omega-3 Fettsäuren im Lachs sorgen für eine gesunde Hirnfunktion. Sie können vom Körper nicht selbst produziert werden, daher ist die Aufnahme über Lebensmittel essentiell.



Kokosöl wirkt entzündungshemmend und schützt vor Gedächtnisverlust.



Spinat wirkt vorbeugend gegen Alzheimer und Demenz und ist reich an Vitamin K und Beta-Carotin (Vorstufe des Vitamins A).



Der hohe Anteil an Omega-3 Fettsäuren in Chia- und Leinsamen stärkt die Hirnfunktion, zudem sind sie reich an Vitaminen und Mineralstoffen.



Haferflocken gelten als lange Sattmacher und sorgen für einen zusätzlichen Energieschub.



Bananen können echte Stimmungsaufheller sein. Der hohe Anteil an Vitamin B6 lässt unseren Serotoninspiegel ansteigen und sorgt daher für eine bessere Laune und Konzentrationsfähigkeit.



Soja enthält viel Eisen und das ist besonders wichtig, denn Eisenmangel hat oft Konzentrationsstörungen zur Folge.

Die hohe Menge an Vitamin E sowie die essentiellen Omega-3-Fettsäuren aus der Walnuss regen die Leistung des Gehirns an und verbessern das Gedächtnis und Erinnerungsvermögen.

Avocados enthalten viel ungesättigte Fettsäuren, welche eine gute Kommunikation zwischen den Hirnzellen fördern.

Der hohe Anteil an Vitamin K und Cholin in Brokkoli steigert die geistige Leistungsfähigkeit.

Die im Apfel enthaltenen Vitamine fördern die Konzentrationsfähigkeit und Nervenstärke.

Die Ursache für Konzentrationsstörungen liegt oft einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr zugrunde, daher sollte Dehydratation unbedingt vermieden und viel Flüssigkeit in Form von Wasser oder ungesüßten Tees aufgenommen werden.

Kurkuma gilt als Wundermittel gegen Entzündungen.

Der hohe Anteil an Cholin in Eigelb stärkt die Hirnleistung.

Schokolade mit einem Kakaoanteil von mehr als 70% enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe, umso höher der Kakaoanteil, desto gesünder die Schokolade.

Die zahlreichen Inhaltsstoffe in der roten Beete wirken entzündungshemmend, krebsvorbeugend und regen den Blutkreislauf zum Gehirn an.

Birnen sind reich an Vitaminen B und C sowie arm an Fett- und Fruchtsäuren.

Trockenfrüchte schmecken süß und haben einen höheren Gehalt an Ballaststoffen, die lange satt machen. Der hohe Vitamin B Gehalt wirkt zudem stressmindernd.

Heidelbeeren verringern das Risiko an Alzheimer und Demenz zu erkranken und enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die u.a. Anti-Aging Eigenschaften aufweisen.

Die Omega-3 Fettsäuren im Lachs sorgen für eine gesunde Hirnfunktion. Sie können vom Körper nicht selbst produziert werden, daher ist die Aufnahme über Lebensmittel essentiell.

Kokosöl wirkt entzündungshemmend und schützt vor Gedächtnisverlust.

Spinat wirkt vorbeugend gegen Alzheimer und Demenz und ist reich an Vitamin K und Beta-Carotin (Vorstufe des Vitamins A).

Der hohe Anteil an Omega-3 Fettsäuren in Chia- und Leinsamen stärkt die Hirnfunktion, zudem sind sie reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Haferflocken gelten als lange Sattmacher und sorgen für einen zusätzlichen Energieschub.

Bananen können echte Stimmungsaufheller sein. Der hohe Anteil an Vitamin B6 lässt unseren Serotoninspiegel ansteigen und sorgt daher für eine bessere Laune und Konzentrationsfähigkeit.

Soja enthält viel Eisen und das ist besonders wichtig, denn Eisenmangel hat oft Konzentrationsstörungen zur Folge.

Quelle: <https://www.spendit.de/wp-content/uploads/2021/10/liste-brainfood-gesunde-lebensmittel.pdf>

Brainfood – diese Lebensmittel helfen Ihrem Gehirn auf die Sprünge

Klüger werden Sie durch die richtige Ernährung nicht. Aber leistungsfähiger. Und Sie können Ihr Gehirn vor Krankheiten schützen. Diese Liste hilft Ihnen, die richtigen Nahrungsmittel für Ihr Gehirn zu finden.

Kohlenhydrate	Sesam
Vollkorn	mageres Fleisch
Hafer	fettarme Milchprodukte
Dinkel	Mandeln
Weizen	Erdnüsse
Naturreis	
Obst	Vitamine

Gemüse	<u>Vitamin A</u> : Leber, Butter, Käse
	<u>Vitamin E</u> : Pflanzenöl, Rüebli, Nüsse
Fette	<u>Vitamin B1</u> : Vollkorn, Gemüse, Nüsse
Lachs	<u>Vitamin B6</u> : Hülsenfrüchte, Fisch, Bananen
Hering	<u>Vitamin B12</u> : Fleisch, Fisch, Eier, Sauerkraut
Makrele	<u>Vitamin C</u> : frisches Obst und Gemüse
Rapsöl	<u>Folsäure</u> : Spinat, Spargel, Getreide
Leinöl	
Walnüsse	Mineralstoffe
Spinat	<u>Calcium</u> : Milchprodukte, Mohn, Spinat
	<u>Eisen</u> : rotes Fleisch, Peterli, Sesam
Aminosäuren	<u>Zink</u> : Weizenkeime, Mohn, Sesam, Austern
Eier	<u>Magnesium</u> : Nüsse, Getreideprodukte, Trockenfrüchte
Fisch	<u>Lecithin</u> : Eigelb, Hefe, Soja, Haferflocken, Fisch



Brainfood – diese Lebensmittel helfen Ihrem Gehirn auf die Sprünge

Klüger werden Sie durch die richtige Ernährung nicht. Aber leistungsfähiger. Und Sie können Ihr Gehirn vor Krankheiten schützen. Diese Liste hilft Ihnen, die richtigen Nahrungsmittel für Ihr Gehirn zu finden.

Kohlenhydrate	Sesam
Vollkorn	mageres Fleisch
Hafer	fettarme Milchprodukte
Dinkel	Mandeln
Weizen	Erdnüsse
Naturreis	
Obst	Vitamine
Gemüse	<u>Vitamin A</u> : Leber, Butter, Käse
	<u>Vitamin E</u> : Pflanzenöl, Rüebli, Nüsse
Fette	<u>Vitamin B1</u> : Vollkorn, Gemüse, Nüsse
Lachs	<u>Vitamin B6</u> : Hülsenfrüchte, Fisch, Bananen
Hering	<u>Vitamin B12</u> : Fleisch, Fisch, Eier, Sauerkraut
Makrele	<u>Vitamin C</u> : frisches Obst und Gemüse
Rapsöl	<u>Folsäure</u> : Spinat, Spargel, Getreide
Leinöl	
Walnüsse	Mineralstoffe
Spinat	<u>Calcium</u> : Milchprodukte, Mohn, Spinat
	<u>Eisen</u> : rotes Fleisch, Peterli, Sesam
Aminosäuren	<u>Zink</u> : Weizenkeime, Mohn, Sesam, Austern
Eier	<u>Magnesium</u> : Nüsse, Getreideprodukte, Trockenfrüchte
Fisch	<u>Lecithin</u> : Eigelb, Hefe, Soja, Haferflocken, Fisch

Quelle: vitagate.ch

Gastronomiecoach.Andreas-Möbius.de, Trainer Andreas Möbius

<https://gastronomiecoach.andreas-moebius.de/>

Postanschrift: Bajuwarenstr. 5, 84543 Winhöring

Kontakt: Telefon: 0151 54972512, E-Mail: gastronomiecoach@andreas-moebius.de

Vertreten durch: Geschäftsführer Andreas Möbius

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE106/252/10246