

Những loại thực phẩm giúp tăng khả năng sáng tạo

Nhà bác học Blaise Pascal của Pháp (1623 - 1662) đã có một câu nói bất hủ: L'homme est un roseau pensant (Con người là một cây sậy biết suy nghĩ). Quả vậy, cây sậy chỉ là một loài thực vật vô cùng mong manh trong vũ trụ, nhưng cái con-người-cây-sậy này lại cũng vô cùng mạnh mẽ, là nhờ có sự suy nghĩ. Vì chính có suy nghĩ mới nảy sinh óc sáng tạo.

Ngẫm lại, qua hàng ngàn năm cuộc sống, con người đã sáng tạo hằng bao nhiêu điều để phục vụ cho cuộc sống tiện nghi hơn, tốt đẹp hơn, từ trong sinh hoạt đời thường đến công ăn việc làm, trong xây dựng kiến trúc, trong nghệ thuật, trong quân sự... Và dĩ nhiên, để phát huy óc sáng tạo, trước tiên là cơ thể phải có được đầy đủ chất dinh dưỡng. Ông bà ta đã chẳng nói “Có thực mới vực được đạo” đó sao?

Cũng may mắn là trong số biết bao nhiêu là dưỡng chất “cung ứng” cho toàn cơ thể, hiện nay khoa học đã nhận diện được một số rất ít loại dưỡng chất “cực tốt” giúp cho não gia tăng được khả năng sáng tạo.

1. Nước

Thật bất ngờ phải không, vì loại dưỡng chất đầu tiên lại chính là nước, loại thức uống quen thuộc và cần thiết hàng ngày. Đừng quên rằng Trái đất, cái nôi của sự sống, bao gồm 70% là nước, và cơ thể chúng ta cũng vậy, phần nước cũng chiếm đến 70%.

Phải chăng là có một mối liên hệ nào đó giữa con số tỷ lệ này của con người và Trái đất? Riêng trong não, tỷ lệ nước còn lớn hơn, đến 80% và hoạt động của não phụ thuộc vào đó. Chỉ cần thiếu nước chút ít đã ảnh hưởng đến khả năng hoạt động của não, và nước tăng cường sự nhanh nhạy của não đến 14%.

2. Trà xanh

Trà xanh, tức nước chè tươi, có chứa các hợp chất polyphenol như EGCG làm gia tăng sự liên kết ở các vùng não gắn với khả năng ghi nhớ và tư duy sáng tạo. Mỗi ngày uống 1 - 2 ly trà xanh sẽ giúp tinh thần sảng khoái hơn để có những ý tưởng sáng tạo hơn. Lượng cafein trong trà xanh cũng giúp não nhạy bén hơn, ngoài ra các acid amin và theanin còn bảo đảm sự hoạt động cho não thêm dồi dào.

3. Trứng

Cụ thể hơn là lòng đỏ trứng. Nếu lòng trắng có tác dụng hạ cholesterol trong máu thì lòng đỏ lại là nguồn cung cấp cholin, loại dinh dưỡng vẫn được nhắc đến trong các quảng cáo sữa cho bà bầu và trẻ sơ sinh nhằm gia tăng khả năng dẫn truyền thần kinh, cải thiện tốc độ suy nghĩ và sáng tạo.

Omega-3 trong lòng đỏ trứng cũng có tác dụng quan trọng trong sự hình thành hệ thần kinh, phát triển và nâng cao trí tuệ.

4. Cá hồi

Tuy hiện nay cá hồi là loại thực phẩm khá đắt đỏ nhưng nếu có điều kiện thì đây là loại thực phẩm lý tưởng có ích cho não. Trong cá hồi có chứa omega-3 có tác dụng xử lý thông tin và các tín hiệu nhanh nhạy, đồng thời làm tăng kích thước

vùng trung tâm học tập hippocampus của não, giúp học tập và làm việc hiệu quả hơn.

Điều “dễ chịu” là mỗi tuần chỉ cần ăn một lần cá hồi nướng là đủ.

5. Việt quất

Nghiên cứu cho thấy việt quất tốt cho sức sáng tạo của con người do có hàm chứa chất chống oxy hóa giúp não không bị các gốc tự do xâm hại. Trong các thí nghiệm nhận thấy chuột được cho ăn việt quất tìm đường đi dễ dàng hơn.

6. Bắp rang

Tuy chỉ là một món ăn vặt nhưng điều bất ngờ là bắp rang lại có khả năng điều chỉnh mức độ lưu thông glucose và cung cấp cả vitamin B6, B12 thúc đẩy trí nhớ tạm thời, sự tỉnh táo lâu dài và sự tập trung khi học tập và làm việc. Với điều kiện không dùng các loại phụ gia độc hại thì bắp rang vô cùng tốt cho não.

7. Hạt bí đỏ

Hạt bí đỏ chứa rất nhiều kẽm rất cần thiết cho trí nhớ, óc phân tích và khả năng nhận thức toàn thể. Ngoài ra, hạt bí còn có khả năng chống trầm cảm gây mất khả năng sáng tạo.

8. Một món ăn mới

Và cuối cùng, có thể thử nghiệm sự mới lạ cho các giác quan để làm cảm hứng cho sự sáng tạo bằng cách ăn một món chưa từng biết. Vì sự kích thích vị giác có thể cũng kích thích được trí não.

Điều lưu ý sau cùng là tất cả những món dinh dưỡng trên không chỉ tốt cho óc sáng tạo của riêng não mà cũng là nguồn dưỡng chất tuyệt vời cho cả toàn cơ thể.

Ngoài ra, còn một món đặc biệt cần phải nhắc đến là hương thảo (rosemary), loài cây thân thảo có lá hình kim được người châu Âu dùng làm gia vị trong các món nướng, bánh pizza... có mùi thơm rất đặc trưng.

Nếu trong nhà có trồng một chậu hương thảo, thỉnh thoảng hãy dùng hai bàn tay vuốt nhẹ dọc theo cây rồi áp lên mặt, sẽ “nghe” được một mùi hương thật kỳ diệu và có tác dụng làm tăng trí nhớ rất tốt cho não.