

10 Jenis Makanan yang Dapat Meningkatkan Kemampuan Otak! Yuk, Mulai Konsumsi dari Sekarang!

Setiap manusia pasti membutuhkan makanan. Kamu juga makan setiap harinya. Karena hal ini makanan dapat menjadi sumber nutrisi bagi manusia. Jenis makanan yang kamu konsumsi dapat membawa pengaruh besar terhadap tubuh kamu. Baik pengaruh buruk maupun pengaruh yang baik.

FYI, ada banyak makanan yang dapat meningkatkan kemampuan otak apabila kamu mampu memilih dengan cermat berbagai bahan bergizi dan penuh nutrisi. Selain itu, makanan yang kaya nutrisi dapat membuat tubuh kamu menjadi lebih sehat.

Sebagai seorang pelajar tentunya kamu membutuhkan makanan bergizi agar dapat berpikir dan belajar dengan baik. Karena itu kamu harus cermat dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi setiap harinya.

Berikut penulis berikan daftar makanan untuk yang dapat kamu konsumsi untuk meningkatkan kemampuan otak.

Jenis Makanan yang Dapat Meningkatkan Kemampuan Otak

1. Ikan salmon

10 Jenis Makanan yang Dapat Meningkatkan Kemampuan Otak! Yuk, Mulai Konsumsi dari Sekarang!



Norwegia Roll Salmon Sushi at Million Dollar Japanese Restaurant, Jakarta, Indonesia.

Ikan salmon termasuk pada jenis ikan berlemak sehat. Jenis ikan berlemak sehat mengandung omega-3 yang tinggi. Omega-3 membantu tubuh untuk membangun sel saraf dan sel otak, sehingga omega-3 merupakan kandungan makanan yang dapat meningkatkan kemampuan otak.

Ikan salmon juga dapat dengan mudah kamu temui. Ikan ini banyak disajikan di restoran jepang dalam bentuk sushi maupun sashimi. Selain itu, kamu juga bisa membeli di supermarket dan mengolah secara mandiri.

Ikan salmon cukup mudah diolah karena tidak membutuhkan bumbu yang rumit. Kamu cukup menggorengnya dalam beberapa menit dengan sedikit minyak saja.

10 Jenis Makanan yang Dapat Meningkatkan Kemampuan Otak! Yuk, Mulai Konsumsi dari Sekarang!

2. Ikan sarden

Ikan sarden juga termasuk sebagai makanan yang dapat meningkatkan kemampuan otak. Ikan sarden mengandung EPA dan DHA yang merupakan bentuk aktif dari lemak. EPA dan DHA yang ada dalam ikan berlemak berbentuk siap pakai yang membuat tubuh dapat menggunakannya dengan mudah.

Karena itu, ikan sarden juga menjadi salah satu makanan yang bermanfaat bagi otak kamu. Ikan sarden bisa kamu dapatkan lebih mudah dibandingkan ikan salmon. Ikan sarden dalam bentuk kaleng banyak kamu temui di super market bahkan minimarket terdekat.

Cara memasak ikan sarden dalam bentuk kaleng pun sangat mudah karena sudah tersedia bersama bumbunya. Namun, jika bisa tetap disarankan kamu mengonsumsi ikan sarden dengan mengolah secara mandiri, bukan dalam bentuk kaleng yang instan.

3. Kunyit



10 Jenis Makanan yang Dapat Meningkatkan Kemampuan Otak! Yuk, Mulai Konsumsi dari Sekarang!

Sumber: nwapain.com

Kunyit merupakan salah satu jenis rempah-rempah. Di dalam kunyit terdapat bahan aktif yang disebut kurkumin. Selain kurkumin, terdapat pula senyawa antioksidan dan antiinflamasi yang kuat di dalam kunyit.

Kurkumin dapat langsung masuk ke otak dan bermanfaat untuk membantu tumbuhnya sel-sel otak. Selain itu, kurkumin juga bisa meningkatkan daya ingat otak kamu. Karena itu, kunyit juga baik untuk otak kamu.

4. Sayur brokoli

Sayur brokoli merupakan salah satu makanan yang dapat meningkatkan kemampuan otak. Hal ini dikarenakan brokoli memiliki kandungan vitamin K yang tinggi. Vitamin K berperan dalam membantu otak untuk meningkatkan daya ingat.

Sayur brokoli sering kamu jumpai, baik di pasar, minimarket, maupun supermarket. Cara mengolahnya pun sangat mudah dan beragam. Kamu bisa memasukkan brokoli ke dalam sup atau kamu juga bisa menggorengnya.

Mungkin di rumah kamu sudah sering mengkonsumsinya. Sekarang kamu sudah mengetahui manfaat dari brokoli, maka konsumsilah secara rutin untuk daya ingat dan perkembangan otak kamu.

5. Buah berry

10 Jenis Makanan yang Dapat Meningkatkan Kemampuan Otak! Yuk, Mulai Konsumsi dari Sekarang!



Sumber: wallpaperflare.com

Buah berry memiliki banyak manfaat bagi otak kamu. Berry memiliki kandungan antioksidan sehingga buah-buahan berry memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan. Kandungan ini dapat membantu menghilangkan protein beracun dan radikal bebas yang ada di dalam otak.

Kamu dapat mengonsumsi buah berry sebagai pengganti camilan kamu. Buah yang termasuk dalam buah berry ialah stroberi, *blackberry*, *blueberry*, acai berry, dan *blackcurrant*.

Mungkin yang mudah untuk ditemui di Indonesia adalah stroberi, kamu dapat membelinya di supermarket terdekat. Selain memiliki banyak manfaat, buah-buahan berry juga memiliki rasa asam manis yang enak dan menyegarkan.

6. Telur

Makanan yang dapat meningkatkan kemampuan otak berikutnya adalah telur. Telur mengandung banyak nutrisi yang penting bagi tubuh, seperti vitamin B6, vitamin B12, vitamin B9, dan juga kolin.

Kolin dapat bermanfaat bagi otak dalam meningkatkan daya ingat. Hal ini tentu kamu butuhkan ketika kamu menjadi seorang pelajar, memiliki daya ingat yang baik dapat membantu kamu dalam belajar.

7. Buah jeruk



Photo by Karolina Grabowska on Pexels.com

Buah jeruk merupakan jenis buah yang seringkali dijadikan berbagai olahan makanan. Hal ini membuat jeruk termasuk ke dalam makanan yang dapat meningkatkan kemampuan otak. Salah satu kandungan jeruk adalah vitamin C. Vitamin C ini dapat melawan radikal bebas

10 Jenis Makanan yang Dapat Meningkatkan Kemampuan Otak! Yuk, Mulai Konsumsi dari Sekarang!

yang berpotensi untuk merusak sel otak

Tak hanya di Indonesia, bahkan ketika kamu di luar negeri kamu bisa mendapatkan buah jeruk dengan mudah. Karena buah ini termasuk buah dengan harga terjangkau dan mudah ditemukan, konsumsilah buah jeruk secara rutin untuk memenuhi kebutuhan vitamin C kamu!

8. Kedelai

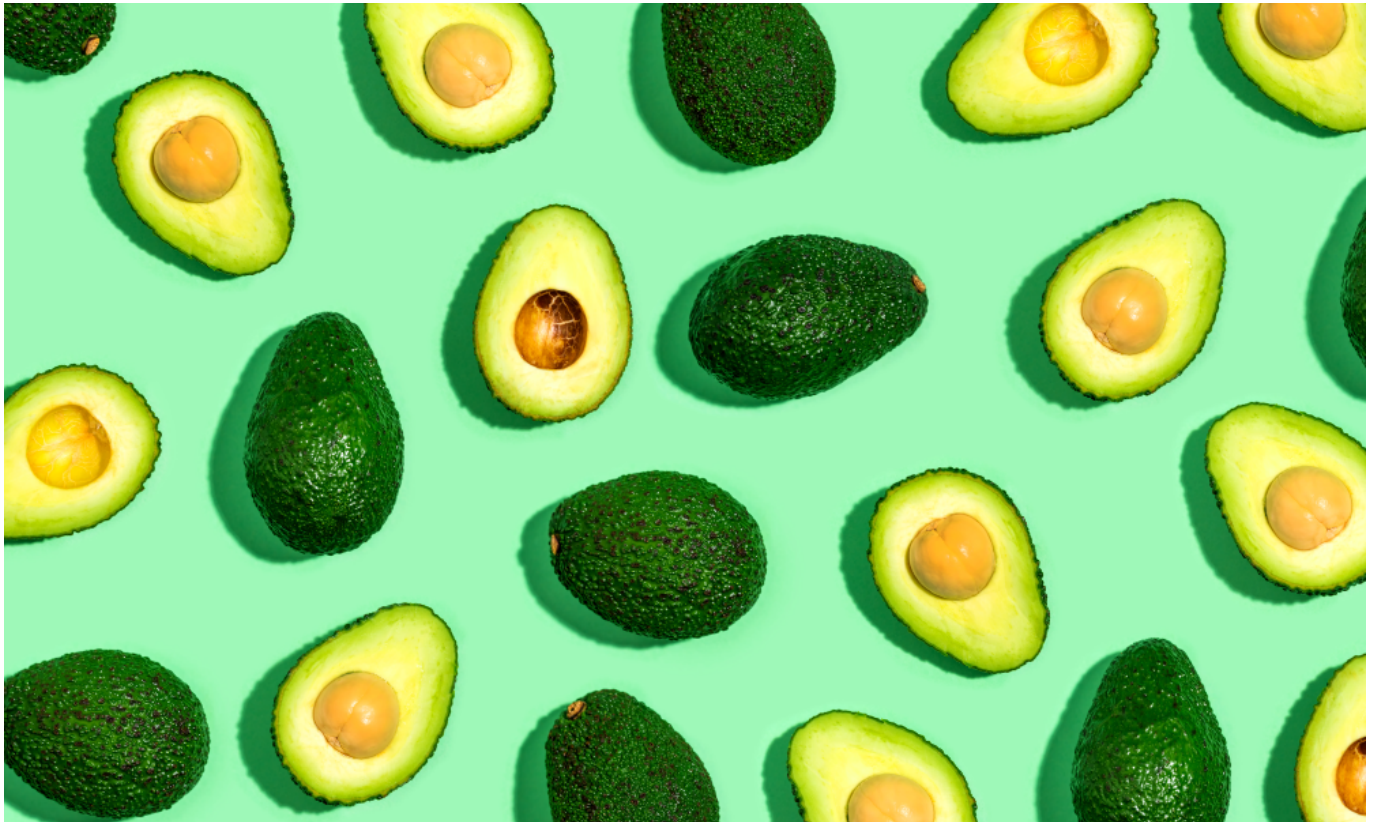
Kedelai juga termasuk makanan yang dapat meningkatkan kemampuan otak. Hal ini dikarenakan kedelai mengandung banyak polifenol dan molekul antioksidan. Polifenol sendiri berperan untuk meningkatkan kemampuan kognitif otak. Sedangkan antioksidan berfungsi melindungi sel otak kamu dari kerusakan.

Kedelai dapat dengan kamu temui dengan mudah baik di pasar maupun di super market. Selain itu, kamu juga dapat mengonsumsi kedelai dengan berbagai macam cara, sehingga kamu tidak bosan untuk rutin mengonsumsi kedelai.

Contohnya dalam bentuk tahu, tempe, kacang kedelai, atau bahkan susu kedelai. Karena itu, tidak ada alasan kamu tidak mau mengonsumsi kedelai secara rutin untuk meningkatkan kemampuan otak kamu.

9. Alpukat

10 Jenis Makanan yang Dapat Meningkatkan Kemampuan Otak! Yuk, Mulai Konsumsi dari Sekarang!



Sumber: fona.com

Alpukat merupakan salah satu buah dengan kandungan lemak yang tinggi. Namun, lemak yang ada dalam alpukat merupakan lemak tak jenuh tunggal yang berperan dalam sirkulasi darah.

Rajin mengonsumsi alpukat akan membuat sirkulasi darah menjadi sehat yang dapat mempengaruhi kesehatan otak pula. Selain itu, alpukat juga mengandung banyak vitamin E dan C yang terbukti baik untuk kesehatan otak kamu.

10. Gandum utuh

Ternyata gandum utuh termasuk sebagai makanan yang dapat meningkatkan kemampuan otak lho gengs! Hal ini dikarenakan kandungan glukosa dengan kadar indeks glikemik yang rendah. Gandum utuh juga disebut sebagai sumber karbohidrat kompleks.

Karbohidrat kompleks akan dicerna secara lambat oleh tubuh sehingga membantu tubuh dan otak untuk tetap fokus. Selain itu, gandum utuh juga baik untuk peredaran darah ke seluruh tubuh termasuk otak, sehingga dapat menunjang kerja otak menjadi lebih baik pula.

10 Jenis Makanan yang Dapat Meningkatkan Kemampuan Otak! Yuk, Mulai Konsumsi dari Sekarang!

Gandum utuh dapat kamu temui di dalam oatmeal, roti gandum, sereal gandum, beras merah, serta saat ini sudah banyak gandum dalam bentuk biskuit.

Yap, itu tadi 10 makanan yang dapat meningkatkan kemampuan otak. Gimana? Sekarang udah tahu kan makanan apa aja yang dapat membantu memperlancar kinerja otak kamu kan?

Maka dari itu, yuk dukung belajarmu dengan perbanyak konsumsi makanan yang berpengaruh baik terhadap otak kamu!