

## 아이의 두뇌 발달을 돕는 식품

한의학에서는 머리를 좋게 하고 생명력의 원천이 되는 각 기관들이 모두 신장의 지배를 받는 것으로 되어 있다. 그러므로 신장의 기능을 돕고 내분비 작용을 활발하게 해주는 식품을 많이 섭취하는 것이 곧 뇌기능을 활발하게 해주는 길이다.

### ☆ 대 추

대추는 과도한 피로와 불안, 노이로제, 우울증 등에 도움을 준다. 또한 빈혈을 치료해주고 머리가 피로해져서 어지럼증을 느끼거나 열이 날 때도 좋다. 하루에 5개 정도씩 먹게 하면 소화기를 따뜻하게 하고 혈액 순환이 잘되게 해서 전체적인 성장에 도움을 주고 뇌기능도 향상시키는 역할을 한다. 먹는 방법은 물에 달여서 차로 마시는 방법도 있고, 얇게 썰어 죽으로 만들어도 맛있다. 두뇌 작용을 돕기 위해서는 대추10개 정도에 파의 뿌리 부분을 7뿌리 정도 물에 넣고 끓여서 차로 마시면 좋다.

### ★ 메추리알

고기와 알의 맛이 모두 뛰어나며 달걀을 능가한다. 철분, 비타민B1, B2 등이 많이 함유된 자연 식품이다. 여기서 두뇌 회전을 촉진하는 불포화지방산까지 포함하고 있다. 특히 야생의 메추리가 낳은 메추리알에는 이 성분이 더 풍부하다. 메추리알은 멸치와 조림을 해서 반찬으로 주면 더없이 좋다.

### ☆ 해조류

파래, 미역 등의 해조류는 뇌질이 강조해도 될 만큼 영양 식품으로서의 가치가 높다. 바다는 미네랄의 보고로 이곳에서 자란 해조류에는 칼슘, 요오드를 비롯한 각종 미네랄이 풍부하다. 이 밖에도 해조류에는 비타민 A, B군이 풍부하게 들어 있다.

### ★ 호 두

두뇌 발달에 도움을 주는 불포화지방산이 들어있다. 여기에는 리놀산이 70.7%, 리놀레산이 12.4%나 함유되어 있다. 이런 영양소들이 우수한 뇌세포를 만들어 혈액 순환을 원활하게 해주며 두뇌가 상쾌한 상태를 유지하도록 도와준다. 호두는 편두통이 심하거나 정신 불안, 심장박동이 심할 때 달여서 차로 마시게 해도 좋은 식품이다.