

JUNI VOEDING EN PSYCHOLOGIE

Het is bekend dat gezonde voeding goed is voor ons lijf, maar wist je ook dat dit essentieel is voor ons brein? Ons brein heeft een invloed op onze voedselkeuze en daar maakt de voedselindustrie graag gebruik van. Deze maand staan we stil bij deze processen en leggen graag uit hoe jij je voordeel hieruit kunt halen.



NUDGING. Een veelbesproken uitdrukking, welke ‘een duwtje in de goede richting’ betekent. Met nudging wordt gebruik gemaakt van onze impulsieve automatische processen. De voedselindustrie maakt hier maar wat graag gebruik (of misbruik) van. Dat komt omdat ons brein zo weinig mogelijk inspanning wil leveren voor zoveel mogelijk voedsel. Door reclame te maken en opvallende verpakkingen te introduceren, probeert de voedselindustrie ons te verleiden om ongezonde producten te kopen. Maar ook door kleine hoeveelheden die we in één keer in onze mond kunnen stoppen. Dat klinkt misschien gek maar ook hier denkt ons brein weer dat het minder inspanning kost. Hierdoor pak je dus sneller een klein chocolaatje in plaats van een stuk fruit welke je eerst moet klaar maken.

Hieronder staan een aantal tips om jezelf te verleiden tot gezonder eten en drinken:

TIPS!

- 1 Zet gezond eten en drinken in het zicht.** Doordat je het gezonde eten vaker ziet gedurende de dag, krijgt je brein een prikkel en ga je dit automatisch sneller consumeren. Denk bijvoorbeeld aan een fles met water. Doordat deze in het zicht staat pak je dit veel sneller.

Zoals eerder benoemd wil ons lichaam zo weinig mogelijk inspanning leveren voor voedsel als het honger heeft. Daarom pakken we sneller een kleine verpakking met voedsel die we direct kunnen consumeren. Door vooraf bijvoorbeeld fruit klaar te maken eten we dit sneller in plaats van de ongezonde snack.

2 Ga niet naar de winkel wanneer je honger hebt!

Wanneer je honger hebt wil het brein maar één ding en dat is zo snel mogelijk vet en suiker opslaan om het hongergevoel te stillen. Dit kan ervoor zorgen dat je in de supermarkt meer ongezondere aankopen gaat doen, die niet op je boodschappenlijstje staan. Spreek met elkaar over dit onderwerp. Door hier met elkaar over te praten, wordt jij je hier meer bewust van en ben jij de ongezonde denkpatronen van je brein de baas!

VOEDING VOOR JE BREIN. Onderzoek heeft aangetoond dat 20% van ons eten bestemd is voor het brein.

Er is een aantal vitamines en mineralen die extra gezond zijn voor je hoofd. Hieronder noemen we er een aantal:

- **Vitamine C en E.** Deze vitaminen helpen je vaten in goede gezondheid te houden. Er zijn zelfs cijfers die laten zien

dat deze vitaminen helpen tegen dementie maar hiervoor lopen studies nog.

- **Omega-3 vetzuren.** Deze vind je vooral in vette vis als haring en zalm. Omega-3 zorgt dat je zenuwcellen sneller en beter met elkaar kunnen communiceren.
- **Vitamine B.** B vitaminen zijn ook vetzuren en de meest onderzochte vitamine van allemaal. Met name vitamine B11 en B12 hebben een gunstig effect op ons denkvermogen, met name bij de ouderen heeft onderzoek aangetoond.



WIST JE DAT...
20% VAN ONS ETEN BESTEMD
IS VOOR ONS BREIN?