

Slank en slim door ontbijten

nummer 1, 2 en 8

Uit een vijfjarig onderzoek door artsen aan een ziekenhuis in Cambridge, Engeland, blijkt dat het eten van een flink ontbijt kan helpen om slank te blijven. De mensen die het meest aten tijdens het ontbijt namen het minst in gewicht toe, ook al aten ze de rest van de dag meer dan de mensen die niet of nauwelijks ontbeten. Niet ontbijten betekent voor je lichaam dat het een gebrek aan voedingsstoffen krijgt. Als je dan later op de dag gaat eten, slaat het meer vet op.

Uit een ander onderzoek bleek dat jongeren zich beter konden concentreren en hogere cijfers haalden wanneer ze ontbeten. Vooral meisjes. Jongens scoorden beter na een licht ontbijt als ze nog een klein beetje hongerig waren. Meisjes scoorden hoger na een zwaar ontbijt.

Ongezonder eten door overslaan ontbijt

nummer 5, 6, 8, 21

Jongeren die niet ontbijten eten vaak in de loop van de morgen zoetigheid, zoals koek en snoep of vette snacks om hun honger te stillen. Niet alleen slecht voor de lijn, maar ook schijn je bij een ongezond dieet meer kans op kanker te hebben.

Help, dorst!

nummer 12, 13

Je lichaam bestaat voor een groot deel uit water. Zorg daarom dat je voldoende drinkt: water, vruchtensappen, thee, melk enz.

Drink niet teveel koffie of cola omdat daar cafeïne in zit. Teveel cafeïne kan je onrustig en nerveus maken.

Anderhalve liter drinken per dag is meestal voldoende. Veel vocht krijg je al binnen door gewoon te eten. Kom je vocht tekort dan waarschuwt je lichaam doordat je dorst krijgt. Maar het is beter dat te voorkomen en te zorgen dat je regelmatig drinkt.



Roken... even proberen

nummer 26

Uit een Canadees onderzoek bij 1200 tieners is gebleken dat jongeren al na het roken van enkele sigaretten verslaafd kunnen raken.

Alcohol? Ben je helemaal bezopen?

nummer 29, 30, 31

Jongeren merken minder snel dan volwassenen de minder prettige gevolgen van alcohol. Ze worden door het drinken van alcohol minder snel suf en blijven langer stevig op hun benen staan. Maar ze geven ook minder snel over dan volwassenen, terwijl sommigen helemaal niet overgeven. Ook merken ze niet zo snel dat ze zich minder goed kunnen concentreren. Daardoor blijven ze langer doordrinken en is de kans op hersenbeschadigingen groter. Vooral omdat de hersenen tot ongeveer 24-25 jaar nog in ontwikkeling zijn.

Roken slecht voor hersenen

nummer 26

Dat roken slecht is voor je longen, weet intussen iedereen. Maar dat het ook niet goed is voor je hersenen, wist je misschien nog niet. Vaak hoor je van rokers dat ze zich beter kunnen concentreren door te roken. Maar een onderzoek liet zien dat mensen die jarenlang rookten iets minder scoorden op redeneren, geheugen en concentratievermogen dan niet-rokers. Er wordt verondersteld dat het inhaleren van sigarettenrook de neuronen in de hersenen beschadigt.

Kans op verslaving

nummer 29, 30, 31

Jongeren die beginnen met drinken voor hun vijftiende hebben vier keer zoveel kans op een alcoholverslaving op enig moment in hun leven dan jongeren die beginnen te drinken na hun twintigste.

Uit een ander onderzoek blijkt dat jongeren die voor hun dertiende drinken 38% meer kans hebben dat ze verslaafd raken aan alcohol als ze volwassen zijn.

Drugs, laat maar!

nummer 27

Door wiet en hasj wordt je kortetermijngeheugen minder, kun je je slechter concentreren en heb je problemen met logisch denken. Ook door XTC gaat je geheugen achteruit.

Hersenschade

nummer 29, 30, 31

Bij jongeren die veel drinken blijft de hippocampus (je weet wel: die van het geheugen) achter in de groei. Ze kunnen minder goed onthouden.

Niet alleen door het eten van ongezonde vetten maar ook door alcoholgebruik kan het myeline-laagje om de lange uitlopers van de neuronen beschadigd raken.



Omega 3 en 6 vetzuren

nummer 20

Voor het goed functioneren van je hersenen hebben ze onder andere omega 3 en omega 6 vetzuren nodig. Onder andere voor de celmembranen en het vette myeline laagje dat om de uitlopers van de neuronen zit. Zonder deze vetten worden waarschijnlijk boodschappen minder goed doorgegeven.

De hersenen hebben evenveel omega 3 als omega 6 nodig. Maar in onze voeding zitten meestal voldoende omega 6 vetzuren en te weinig omega 3. Omega 3 vetten zitten vooral in vis en dan met name in zalm, forel, tonijn, makreel, ansjovis, paling en sardines, maar ook in melk (vooral in biologische melk) en Columbus eieren (van kippen die buiten leven, ze bevatten tien keer zoveel omega vetzuren als gewone eieren: te koop bij Super De Boer en Dirk van de Broek). In plantaardige olie zoals sojaolie, lijnzaadolie en walnootolie zit een stof waar tijdens de spijsvertering omega 3 en 6 vetzuren uit gemaakt kunnen worden. Maar bij veel mensen lukt dat niet zo goed.

Uit een potje

nummer 20

Als je gevarieerd eet heb je geen extra omega 3 nodig. Maar eet je vrijwel nooit vis of eet je geen melkprodukten? Dan kun je eens visoliecapsules met omega 3 proberen. Je kunt ze tegenwoordig in veel winkels kopen.

Voor vegetariërs

Worden omega 3 vetzuren door vissen gemaakt? Nee, de vis haalt ze uit algen. Die algen kunnen ook gekweekt worden. Voor vegetariërs en anderen die geen dieren eten: er zijn nu ook capsules met omega 3 uit gekweekte algen.

Ook zo op light?

nummer 10

In veel light-produkten, zoals frisdranken en suikervrije kauwgom, is de suiker vervangen door aspartaam. Ook in voedingsmiddelen waarop staat: met minder calorieën. Aspartaam is een veel goedkopere zoetstof dan suiker. Hoewel het toevoegen van aspartaam aan voedingsmiddelen is toegestaan, komen uit sommige onderzoeken schadelijke gevolgen van deze stof naar voren. Onder andere leerproblemen, hoofdpijn, gewichtstoename, jeuk, duizeligheid en angsten. Aspartaam zou ook de kans op kanker doen toenemen. Anderen zeggen weer dat dit niet klopt. Maar wat er ook van waar is, een beetje voorzichtig zijn met producten waar aspartaam in zit kan beslist geen kwaad!



Ongezonder vet en je hersenen

nummer 20, 21

Zoals je weet zijn er verschillende soorten vetten: gezonde en ongezonde vetten. **Verzadigde vetten** (worden hard als ze stollen) zijn ongezond.

Onverzadigde vetten (blijven vloeibaar als ze afkoelen) zijn gezond.

Er is nog een soort vet dat minder bekend is. Het wordt onder andere gebruikt in chips, koek en koekjes, in chocola, cruesli en om friet en andere snacks in te bakken (vooral in de snackbar). Dit worden **transvetten** genoemd.

Het is een soort vet dat ontstaat door het bewerken van onverzadigd vet. Hoewel onverzadigd vet op zich gezond is, is transvet dat beslist niet. Het is slecht voor je hart- en bloedvaten. Maar dat niet alleen. Men vermoedt dat het vette myelinelaagje om de uitlopers (axonen) van de neuronen (zie ook blz. 13) aangetast kan worden wanneer het lichaam niet voldoende gezonde vetten binnenkrijgt. Het vette myelinelaagje helpt om boodschappen sneller door te geven aan de volgende zenuwcel. De myelinelaag zou beschadigd kunnen worden door transvetten omdat het transvet niet soepel is. Het doorgeven van berichten gaat dan minder goed.

Vet nieuws!

nummer 20, 21

In enkele Amerikaanse grote steden zoals New York en Philadelphia is het gebruik van transvetten in restaurants en snackbars al verboden. In Denemarken wordt het sinds 2003 niet meer gebruikt. In Nederland ook steeds minder. Vooral de grote bekende snackbars zoals McDonalds gebruiken tegenwoordig plantaardige olie.



Bewegen, goed voor je!

nummer 8, 33, 36

Iedere dag flink wat lichaamsbeweging zorgt ervoor dat je fitter bent, betere cijfers haalt en school leuker vindt dan leerlingen die geen dagelijkse lichaamsbeweging hebben. In een onderzoek scoorden mensen die drie maanden een conditietraining gevolgd hadden stukken beter op een geheugentest. Op dagen dat leerlingen gym hadden scoorden ze beter op toetsen, bovendien konden ze hun aandacht beter bij de les houden.

Niet tevreden over je lichaam? Zelfs je zelfvertrouwen kan toenemen door sporten doordat je lichaam er beter uit gaat zien.

Adem je fit!

nummer 35

Je hersenen gebruiken zo'n 20% van de zuurstof die je inademt. Frisse lucht helpt om je fit en helder te voelen. Zorg dat je voldoende buitenlucht krijgt. Loop of fiets naar school, slaap met je raam open, vraag of er in de klas een raam open mag (als je leraar er zelf niet aan denkt), doe aan sport enzovoort.

Gezond brood

nummer 19

Volkorenbrood is gezonder dan wit brood. In volkorenbrood zit vitamine B6, wat goed is voor je hersenen. En er zitten vezels in zodat je goed naar de wc kan.

Mmm lekker, aardbeien!

nummer 20, 24

Eet fruit en groenten voor een beter geheugen. Bovendien is de kans dat je kanker krijgt dan kleiner. Vooral aardbeien, broccoli en spinazie schijnen stoffen te bevatten die een goede invloed hebben op het geheugen. Hoewel sommige wetenschappers denken dat het om een combinatie van verschillende groenten gaat.

Hersenen: gek op zoet!

nummer 21

Je hersenen gebruiken ongeveer een kwart van de suikers die je binnenkrijgt. Ze kunnen die bijvoorbeeld halen uit aardappelen, rijst, pasta, brood en peulvruchten. De suikers hieruit blijven vrij lang in je bloed. Daarom worden het langzame suikers genoemd. Zoetigheid zoals chocola kan je hersenen een oppepper geven, maar dat duurt maar kort omdat het snelle suikers zijn die gauw zijn uitgewerkt.