



How the food you eat affects your brain

Fonte: <https://youtu.be/xyQY8a-ng6g>

English Transcript	Tradução
Your Brain on Food.	Seu cérebro em alimentos.
If you sucked all of the moisture out of your brain and broke it down to its constituent nutritional content, what would it look like?	Se você sugasse toda a umidade de seu cérebro e a dividisse em seu conteúdo nutricional constituinte, como seria?
Most of the weight of your dehydrated brain would come from fats, also known as lipids.	A maior parte do peso de seu cérebro desidratado viria de gorduras, também conhecidas como lipídios.
In the remaining brain matter, you would find proteins and amino acids, traces of micronutrients, and glucose.	Na massa cerebral restante, você encontraria proteínas e aminoácidos, vestígios de micronutrientes e glicose.
The brain is, of course, more than just the sum of its nutritional parts, but each component does have a distinct impact on functioning, development, mood, and energy.	O cérebro é, claro, mais do que apenas a soma de suas partes nutricionais, mas cada componente tem um impacto distinto no funcionamento, desenvolvimento, humor e energia.
So that post-lunch apathy, or late-night alertness you might be feeling, well, that could simply be the effects of food on your brain.	Portanto, a apatia pós-almoço ou o estado de alerta noturno que você pode estar sentindo, bem, podem ser simplesmente os efeitos da comida em seu cérebro.
Of the fats in your brain, the superstars are omegas 3 and 6.	Das gorduras em seu cérebro, as superestrelas são os ômega 3 e 6.
These essential fatty acids, which have been linked to preventing degenerative brain conditions, must come from our diets.	Esses ácidos graxos essenciais, que têm sido associados à prevenção de doenças cerebrais degenerativas, devem vir de nossas dietas.
So eating omega-rich foods, like nuts, seeds, and fatty fish, is crucial to the creation and maintenance of cell membranes.	Portanto, comer alimentos ricos em ômega, como nozes, sementes e peixes gordurosos, é crucial para a criação e manutenção das membranas celulares.
And while omegas are good fats for your brain, long-term consumption of other fats, like trans and saturated fats, may compromise brain health.	E embora os ômega sejam gorduras boas para o cérebro, o consumo prolongado de outras gorduras, como gorduras trans e saturadas, pode comprometer a saúde do cérebro.
Meanwhile, proteins and amino acids, the building block nutrients of growth and development, manipulate how we feel and behave.	Enquanto isso, proteínas e aminoácidos, os nutrientes básicos do crescimento e desenvolvimento, manipulam como nos sentimos e nos comportamos.
Amino acids contain the precursors to neurotransmitters, the chemical messengers that carry signals between neurons, affecting things like mood, sleep, attentiveness, and weight.	Os aminoácidos contêm os precursores dos neurotransmissores, os mensageiros químicos que transportam sinais entre os neurônios, afetando coisas como humor, sono, atenção e peso.
They're one of the reasons we might feel calm after eating a large plate of pasta, or more alert after a protein-rich meal.	Eles são uma das razões pelas quais podemos nos sentir calmos depois de comer um grande prato de macarrão, ou mais alertas depois de uma refeição rica em proteínas.
The complex combinations of compounds in food can stimulate brain cells to release mood-altering norepinephrine, dopamine, and	As combinações complexas de compostos nos alimentos podem estimular as células cerebrais a liberar norepinefrina, dopamina e serotonina que alteram o



English Transcript	Tradução
serotonin.	humor.
But getting to your brain cells is tricky, and amino acids have to compete for limited access.	Mas chegar às células cerebrais é complicado, e os aminoácidos precisam competir por acesso limitado.
A diet with a range of foods helps maintain a balanced combination of brain messengers, and keeps your mood from getting skewed in one direction or the other.	Uma dieta com uma variedade de alimentos ajuda a manter uma combinação equilibrada de mensageiros cerebrais e evita que seu humor seja desviado em uma direção ou outra.
Like the other organs in our bodies, our brains also benefit from a steady supply of micronutrients.	Como os outros órgãos de nossos corpos, nossos cérebros também se beneficiam de um suprimento constante de micronutrientes.
Antioxidants in fruits and vegetables strengthen the brain to fight off free radicals that destroy brain cells, enabling your brain to work well for a longer period of time.	Os antioxidantes nas frutas e vegetais fortalecem o cérebro para combater os radicais livres que destroem as células cerebrais, permitindo que seu cérebro funcione bem por um longo período de tempo.
And without powerful micronutrients, like the vitamins B6, B12, and folic acid, our brains would be susceptible to brain disease and mental decline.	E sem poderosos micronutrientes, como as vitaminas B6, B12 e ácido fólico, nosso cérebro seria suscetível a doenças cerebrais e declínio mental.
Trace amounts of the minerals iron, copper, zinc, and sodium are also fundamental to brain health and early cognitive development.	Traços dos minerais ferro, cobre, zinco e sódio também são fundamentais para a saúde do cérebro e o desenvolvimento cognitivo precoce.
In order for the brain to efficiently transform and synthesize these valuable nutrients, it needs fuel, and lots of it.	Para que o cérebro transforme e sintetize com eficiência esses nutrientes valiosos, ele precisa de combustível, e muito.
While the human brain only makes up about 2% of our body weight, it uses up to 20% of our energy resources.	Embora o cérebro humano represente apenas cerca de 2% do nosso peso corporal, ele usa até 20% de nossos recursos energéticos.
Most of this energy comes from carbohydrates that our body digests into glucose, or blood sugar.	A maior parte dessa energia vem de carboidratos que nosso corpo digere em glicose ou açúcar no sangue.
The frontal lobes are so sensitive to drops in glucose, in fact, that a change in mental function is one of the primary signals of nutrient deficiency.	Os lobos frontais são tão sensíveis a quedas de glicose, de fato, que uma mudança na função mental é um dos principais sinais de deficiência de nutrientes.
Assuming that we are getting glucose regularly, how does the specific type of carbohydrates we eat affect our brains?	Supondo que estamos recebendo glicose regularmente, como o tipo específico de carboidratos que ingerimos afeta nosso cérebro?
Carbs come in three forms: starch, sugar, and fiber.	Os carboidratos vêm em três formas: amido, açúcar e fibra.
While on most nutrition labels, they are all lumped into one total carb count, the ratio of the sugar and fiber subgroups to the whole amount affect how the body and brain respond.	Enquanto na maioria dos rótulos nutricionais, eles são todos agrupados em uma contagem total de carboidratos, a proporção dos subgrupos de açúcar e fibra para a quantidade total afeta a forma como o corpo e o cérebro respondem.
A high glycemic food, like white bread, causes a rapid release of glucose into the blood, and then comes the dip.	Um alimento com alto índice glicêmico, como o pão branco, provoca uma liberação rápida de glicose no sangue, e aí vem a queda.



English Transcript	Tradução
Blood sugar shoots down, and with it, our attention span and mood.	O açúcar no sangue diminui e, com ele, nossa atenção e humor.
On the other hand, oats, grains, and legumes have slower glucose release, enabling a steadier level of attentiveness.	Por outro lado, aveia, grãos e legumes têm liberação de glicose mais lenta, permitindo um nível de atenção mais estável.
For sustained brain power, opting for a varied diet of nutrient-rich foods is critical.	Para manter o poder do cérebro, é fundamental optar por uma dieta variada de alimentos ricos em nutrientes.
When it comes to what you bite, chew, and swallow, your choices have a direct and long-lasting effect on the most powerful organ in your body.	Quando se trata do que você morde, mastiga e engole, suas escolhas têm um efeito direto e duradouro no órgão mais poderoso do seu corpo.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
33	and	32	the	31	of
22	brain	16	to	14	a
12	in	11	your	9	our
7	that	7	like	7	it
7	are	6	on	6	glucose
6	for	5	mood	5	is
5	have	5	from	5	fats
5	acids	4	you	4	would
4	we	4	sugar	4	other
4	or	4	one	4	most
4	food	4	body	4	amino
3	while	3	weight	3	so
3	rich	3	release	3	micronutrients
3	into	3	how	3	getting
3	foods	3	energy	3	development
3	comes	3	come	3	cells
3	brains	3	blood	3	be
3	also	2	with	2	what
2	well	2	up	2	they
2	these	2	signals	2	proteins
2	powerful	2	omegas	2	nutritional
2	nutrients	2	nutrient	2	more
2	might	2	messengers	2	mental
2	long	2	its	2	health
2	fiber	2	feel	2	fatty
2	enabling	2	eating	2	down
2	does	2	diet	2	carbohydrates
2	but	2	b	2	attentiveness
2	all	2	after	2	affect
1	zinc	1	work	1	without
1	whole	1	white	1	which
1	when	1	vitamins	1	vegetables
1	varied	1	valuable	1	uses
1	type	1	tricky	1	transform
1	trans	1	traces	1	trace
1	total	1	time	1	three



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	this	1	things	1	then
1	than	1	term	1	synthesize
1	swallow	1	sustained	1	susceptible
1	supply	1	superstars	1	sum
1	sucked	1	subgroups	1	strengthen
1	stimulate	1	steady	1	steadier
1	starch	1	specific	1	span
1	sodium	1	slower	1	sleep
1	skewed	1	simply	1	shoots
1	serotonin	1	sensitive	1	seeds
1	saturated	1	respond	1	resources
1	remaining	1	regularly	1	reasons
1	ratio	1	rapid	1	range
1	radicals	1	protein	1	primary
1	preventing	1	precursors	1	power
1	post	1	plate	1	period
1	pasta	1	parts	1	out
1	organs	1	organ	1	order
1	opting	1	only	1	omega
1	off	1	oats	1	nuts
1	nutrition	1	norepinephrine	1	night
1	neurotransmitters	1	neurons	1	needs
1	must	1	moisture	1	minerals
1	membranes	1	meanwhile	1	meal
1	may	1	matter	1	manipulate
1	makes	1	maintenance	1	maintain
1	lunch	1	lumped	1	lots
1	look	1	longer	1	lobes
1	lipids	1	linked	1	limited
1	level	1	legumes	1	late
1	lasting	1	large	1	labels
1	known	1	keeps	1	just
1	iron	1	impact	1	if
1	human	1	high	1	helps
1	hand	1	growth	1	grains
1	good	1	glycemic	1	fundamental
1	functioning	1	function	1	fuel
1	fruits	1	frontal	1	free
1	forms	1	folic	1	fish
1	find	1	fight	1	feeling
1	fact	1	essential	1	efficiently



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	effects	1	effect	1	eat
1	early	1	each	1	drops
1	dopamine	1	distinct	1	disease
1	direction	1	direct	1	dip
1	digests	1	diets	1	destroy
1	dehydrated	1	degenerative	1	deficiency
1	decline	1	crucial	1	critical
1	creation	1	course	1	count
1	could	1	copper	1	content
1	contain	1	consumption	1	constituent
1	conditions	1	compromise	1	compounds
1	component	1	complex	1	compete
1	combinations	1	combination	1	cognitive
1	choices	1	chew	1	chemical
1	change	1	cell	1	causes
1	carry	1	carbs	1	carb
1	can	1	calm	1	building
1	broke	1	bread	1	bodies
1	block	1	bite	1	between
1	benefit	1	behave	1	been
1	balanced	1	attention	1	assuming
1	as	1	apathy	1	antioxidants
1	amounts	1	amount	1	altering
1	alertness	1	alert	1	affecting
1	acid	1	access	1	about