

يحتاج الدماغ الى السكر و الدهون ليعمل بشكل جيد، يعد وقود الطاقة الحقيقي أحد العناصر الأساسية لحسن سير عمل الدماغ. و
بفصل ما يسمى بالسكريات (الحبوب و الخبز و الارز الكامل) التي يتم تقطي طاقتها في الجسم على الجانب الدهني.