

مغز بدون این مواد غذایی فلج می شود

ویتامین های B9، B1 و C، کلسیم، منیزیم و روی غذای اصلی مغز هستند و کمبود این مواد عملکرد مغز را با مشکل مواجه می کند.



ویتامین های B9، B1 و C، کلسیم، منیزیم و روی غذای اصلی مغز هستند و کمبود این مواد عملکرد مغز را با مشکل مواجه می کند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایرنا، حافظه، یادگیری و توانایی شناختی مغز نیازمند آن است که مواد غذایی موردنیاز در اختیار این عضو پیچیده قرار بگیرد. در صورت کمبود ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز مغز، عملکرد آن با اختلال جدی مواجه می شود.

1- تیامین (ویتامین B1)

تیامین یا ویتامین B1 یکی از ویتامین های گروه B است. این ویتامین نقش مهمی در سیستم اعصاب و بافت مغز ایفا می کند. مطالعات منتشر شده در نشریه International Medical Research نشان می دهد کمبود این ویتامین سبب بروز سندرم کورساکف می شود که اختلال مزمن حافظه است. این بیماری بیشتر در الکلی ها و مبتلایان به ایدز دیده می شود.

2- فولیک اسید (B9)

فولیک اسید یکی از مهمترین ویتامین های مورد نیاز مغز است. اسفناج، لوبیا سبز، نخود فرنگی، جگر، قلوه، حبوبات، مرکبات و سیب زمینی سرشار از فولیک اسید هستند.

نیمی از ذخیره این ویتامین در بدن در کبد صورت می گیرد. بنابراین زمانی که عملکرد کبد با اختلال مواجه می شود، بدن با کمبود فولیک اسید مواجه می شود. فولیک اسید نقش مهمی در سنتز اسید آمینه و تشکیل بافت عصبی دارد. رشد عصبی کودک در گرو فولیک اسید و ویتامین های دیگر گروه B است. مطالعات حیوانی نشان می دهد مصرف فولیک اسید به مدت هشت هفته به بهبود حافظه در موش های سالمند کمک می کند.

3- اسید اسکوربیک (ویتامین C)

بیشترین میزان غلظت این ویتامین در مغز و به ویژه در غده هیپوفیز وجود دارد. ویتامین C در سنتز انتقال دهنده عصبی دوپامین نقش دارد و از مغز در برابر استرس اکسیداتیو جلوگیری می کند. مصرف 90 میلی گرم ویتامین C در روز برای بدن ضروری است.

4- کلسیم

کلسیم ضروری ترین ماده معدنی مورد نیاز مغز است. قسمت عمده انتقال پیام های عصبی توسط کلسیم صورت می گیرد.

5- منیزیم

منیزیم برای فعال کردن بسیاری از ویتامین های گروه B ضروری است. تحریک پذیری سیستم عصبی به کمک منیزیم و کلسیم صورت می گیرد و مدل های حیوانی نشان می دهد منیزیم سبب افزایش حافظه و عملکرد شناختی می شود.

6- روی

کمبود روی اختلالات عصبی و روانی جدی به همراه دارد و توسعه مغز و بافت عصبی نیازمند این ماده معدنی است. تخم کدو، گوشت گاو و میگو سرشار از روی هستند. اگر مایل به حفظ سلامت و چابکی مغز هستید، این مواد غذایی را در برنامه خود بگنجانید.