



مصرف کیوی، پرتقال و عسل در هوشیاری ذهن نقش مهمی بر عهده دارد

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مصرف گریپ فورت، عسل، کیوی، پرتقال، انجیر، خرما موجب هوشیاری ذهن فرد می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مصرف گریپ فورت، عسل، کیوی، پرتقال، انجیر، خرما موجب هوشیاری ذهن فرد می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز احمدرضا درستی مطلق افزود: آهن از جمله مواد معدنی بسیار مهم در افزایش حافظه است وقتی آهن بدن کم باشد قدرت یادگیری، تمرکز و توجه کاهش پیدا می‌کند.

وی گفت: کمبود آهن موجب می‌شود که فرد خیلی زود احساس خستگی کرده و با سر درد و بی‌حالی مواجه شود و قدرت حفظ مطالب را از دست می‌دهد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با فارس گفت: کلسیم، پتاسیم، منیزیم از جمله مواد معدنی هستند که در عملکرد سلول‌های عصبی نقش مهمی بر عهده دارند و مواد غذایی غنی از این مواد معدنی به هوشیاری ذهن فرد کمک می‌کند.

درستی گفت: مواد غذایی مانند شیر، لبنیات، سیب، زردآلو، موز، گریپ‌فورت، عسل، پرتقال، آلو، گیلان، توت‌فرنگی، خرما، سیب‌زمینی، دانه‌های روغنی، سبزی‌های برگ سبز، ماهی و گوشت غنی از کلسیم، پتاسیم و منیزیم هستند که در بهبود عملکرد سلول‌های عصبی نقش عمده‌ای را بر عهده دارند.