



فقط به لحظه صبر کنید! صبحانه یادتون نره

## استفاده از مواد غذایی شیرین در صبحانه، حافظه را تقویت می کند

پزشك متخصص تغذیه گفت : مصرف مواد غذایی شیرین به عنوان صبحانه موجب تقویت حافظه می شود.

سلامت نیوز: پزشك متخصص تغذیه گفت : مصرف مواد غذایی شیرین به عنوان صبحانه موجب تقویت حافظه می شود. سوسن میرمحمدی در گفت و گو با ایرنا، افزود: مواد غذایی شیرین حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات است که موجب افزایش سطح گلوکز خون در طی دو ساعت پس از مصرف می شود و این افزایش نقش زیاد در تقویت حافظه دارد. پزشك متخصص تغذیه ادامه داد : تحقیقات نشان می دهد، حافظه افرادی که مواد غذایی شیرین استفاده می کنند تا دو برابر نسبت به افرادی که مواد غذایی غیرشیرین در وعده صبحانه استفاده می کنند، افزایش می یابد میرمحمدی تصریح کرد: مواد غذایی شیرین اگر با مواد پروتئینی مانند شیر ، خرما و عسل مصرف شوند ،موجب افزایش هوشیاری بیشتر در فرد می شود. به گفته وی، مغز برای انجام فعالیت به انرژی نیاز دارد و از گلوکز خون و از اسیدهای چرب آزاد انرژی دریافت می کند.