

سبزی تازه حافظه را تقویت می‌کند

سید ضیاءالدین مظهری گفت: سبزی‌های تازه نقش آنتی‌اکسیدانی دارند و مصرف آنها موجب افزایش حافظه می‌شود.



جام جم آنلاین: سید ضیاءالدین مظهری گفت: سبزی‌های تازه نقش آنتی‌اکسیدانی دارند و مصرف آنها موجب افزایش حافظه می‌شود.

این متخصص تغذیه در گفت و گو با فارس ، افزود: سبزی‌ها و میوه‌های تازه سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها نیز در افزایش هوش نقش مهمی بر عهده دارند و سبزی‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند که رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند و خون‌رسانی را به مغز افزایش می‌دهند.

وی افزود: سبزی‌ها و میوه‌های تازه با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد می‌توانند حالت ارتجاعی رگ‌های خونی را حفظ کنند و موجب خون‌رسانی بهتر به مغز و اعصاب می‌شوند که می‌تواند از کاهش توانایی‌های فکری و حافظه پیشگیری کند.

مظهری گفت: استفاده از منابع غذایی امگا 3 برای تقویت هوش و حافظه مفید است. ماهی‌های چرب، بادام، گردو ، بادام زمینی ، کنجد و تخم کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 هستند که می‌تواند موجب افزایش حافظه و هوش افراد شود.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: ماده دیگری که موجب افزایش حافظه و هوش می‌شود، لیستین است که در عدس، ذرت، شیر، زرده تخم مرغ، تخمه آفتابگردان، جوانه گندم، بادام زمینی یافت می‌شود. لیستین نقش مهمی در میانجی‌گرهای عصبی دارد که استیل کولین تولید می‌کند و موجب افزایش قدرت حافظه و هوش می‌شود.