

مصرف لوبیای سویا موجب افزایش حافظه می‌شود

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف لوبیای سویا موجب افزایش حافظه، کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب می‌شود.



سلامت نیوز : یک متخصص تغذیه گفت: مصرف لوبیای سویا موجب افزایش حافظه، کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب می‌شود.

سید ضیاءالدین مظهري در گفت‌وگو با فارس، افزود: مصرف لوبیای سویا موجب کاهش کلسترول بد خون LDL می‌شود و از اکسیداسیون کلسترول (HDL) جلوگیری می‌کند.

وی گفت: مصرف سویا رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند و مانع از تشکیل پلاک در عروق خونی می‌شود. سویا یکی از موادی است که سرشار از فیتو استروژن است که در تقویت حافظه و افزایش هوش بسیار مفید است.

این متخصص تغذیه افزود: فلزاتی مانند روی و منیزیم نیز در افزایش حافظه و تقویت آن مؤثر است که این گونه مواد در سبزی‌ها و میوه‌ها به وفور یافت می‌شود.

مظهري اضافه کرد: برای افزایش حافظه و تقویت آن می‌توان از منابع غذایی حاوی کولین استفاده کرد. کولین بر سلول‌های عصبی تأثیر می‌گذارد و موجب ساخته شدن استیل‌کولین می‌شود.

وی گفت: استیل کولین برای افزایش حافظه و فعالیت‌های عضلانی بسیار مفید است. کولین در مواد غذایی مانند شیر، جگر، تخم مرغ و بادام زمینی وجود دارد.