



برای افزایش هوش این مواد غذایی را امتحان کنید/ ۱۰ ماده غذایی برای تقویت سلامت مغز و حافظه

غذاهای تقویت‌کننده مغز سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که مغز را تغذیه کرده و از آن در برابر استرس اکسیداتیو و پیری محافظت می‌کنند.

غذاهای تقویت‌کننده مغز سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که مغز را تغذیه کرده و از آن در برابر استرس اکسیداتیو و پیری محافظت می‌کنند.

به گزارش نصر، غذایی که می‌خورید، به مثابه سوختی است که مغز با استفاده از آن کار می‌کند. مغز عضوی است که ۲۴ ساعته، حتی زمانی که خواب هستید، مشغول به فعالیت است؛ کل سیستم عصبی را تنظیم می‌کند و سیگنال‌ها و دستورالعمل‌ها را از یک قسمت بدن به قسمت دیگر منتقل می‌کند. بیشتر غذاهایی که به تقویت حافظه کمک می‌کنند، حاوی مقادیر زیادی از این موارد هستند: آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین B، چربی‌های سالم، اسیدهای چرب امگا. ۱۰ مورد از بهترین غذاهایی که مغز و حافظه را تقویت می‌کنند و سلامت آن را ارتقا می‌دهند، در ادامه به شما معرفی شده‌اند:

۱. ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب، منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که آنها را به یکی از غذاهای مفوی برای حافظه تبدیل می‌کند. حدود ۶۰ درصد از مغز شما از چربی تشکیل شده که ۵۰ درصد از این میزان، متشکل از اسیدهای چرب امگا ۳ است. امگا ۳ نقش مهمی در بهبود عملکرد مغز، بهبود حافظه، بازسازی سلول‌های عصبی و یادگیری شناختی دارد. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که خوردن ماهی‌های چرب مانند سالمون، قزل‌آلا و ساردین می‌تواند زوال ذهنی مرتبط با افزایش سن را کاهش دهد و از شرایطی مانند آلزایمر (از دست دادن پیشرونده حافظه) جلوگیری کند.

۲. توت‌ها

انواع توت‌های غنی از آنتی‌اکسیدان مانند توت‌فرنگی، شاه‌توت و توت سفید، استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهند. مطالعات نشان می‌دهد که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در توت‌ها می‌توانند به بهبود ارتباط بین سلول‌های مغز، تقویت یادگیری و حافظه با افزایش انعطاف‌پذیری مغز، جلوگیری یا به تأخیر انداختن زوال شناختی کمک کند.

۳. غلات کامل

سطوح بالاتر قند خون با کاهش بازدهی و فعالیت مغز مرتبط است. بر خلاف کربوهیدرات‌های تصفیه شده، غلات کامل دارای شاخص گلیسمی (فند) پایینی هستند و برای همین به آرامی در بدن تجزیه می‌شوند، قند را به تدریج آزاد می‌کنند و به مغز اجازه می‌دهند تا عملکرد مؤثرتری داشته باشد. برخی از جایگزین‌های سالم غلات کامل که برای تقویت ذهن مفید هستند، عبارتند از: نان جو، بلغور جو دوسر، برنج قهوه‌ای، گندم سیاه، کینوا.

۴. سبزیجات برگ‌دار

کلم پیچ، اسفناج، کاهو، کلم بروکلی و سایر سبزیجاتی که دارای برگ‌های سبز هستند، از بهترین گزینه‌ها برای افزایش سلامت مغز هستند. این گروه از مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها، مواد مغذی و ویتامین‌های ضروری هستند که از سلامت مغز بهتر حمایت می‌کنند و زوال شناختی را کاهش می‌دهند. سبزیجات برگ‌دار هم چنین منبعی از لوتئین و فولات هستند که التهاب مغز را کاهش می‌دهند و با شروع آلزایمر مبارزه می‌کنند.

۵. آجیل و دانه‌ها

درست مانند ماهی‌های چرب، آجیل‌ها و دانه‌ها نیز حاوی سطوح بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی‌اکسیدان هستند که آنها را به یکی از بهترین غذاها برای مغز تبدیل می‌کند. این گروه هم چنین منبع غنی ویتامین E هستند که از مغز در برابر استرس اکسیداتیو در دوران پیری محافظت می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف منظم آجیل می‌تواند خطر از دست دادن حافظه مرتبط با افزایش سن را کاهش دهد. گردو بهترین غذا برای مغز است و سطوح بالاتری از آنتی‌اکسیدان را نسبت به سایر مغزها و دانه‌ها در خود دارد.

۶. قهوه

کافئین موجود در قهوه به تقویت عملکرد کلی مغز کمک می‌کند. قهوه هم چنین منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان است که [با

افزایش سن] از سلامت مغز محافظت می کند. تحقیقات نشان می دهد که مصرف مادام العمر قهوه می تواند خطر زوال شناختی و بیماری آلزایمر را کاهش دهد. با این وجود، در مصرف قهوه زیاده روی نکنید، چرا که کافئین می تواند چرخه خواب را مختل کند.

۷. پرتقال

پرتقال سرشار از ویتامین C است و در بهبود توانایی های شناختی و تقویت سلامت مغز نقش دارد. ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی است که از سلول های مغز در برابر آسیب های ناشی از بالا رفتن سن محافظت می کند. هم چنین این ویتامین به پیشگیری از اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی کمک می کند. برخی از منابع سرشار از ویتامین C عبارتند از: کیوی، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، سیب زمینی، انبه، آناناس.

۸. تخم مرغ

تخم مرغ چندین ماده مغذی ضروری را برای حافظه فراهم می کند و مملو از ویتامین B-۱۲، B-۶ و اسید فولیک است. مصرف منظم تخم مرغ می تواند از مغز در برابر کوچک شدن محافظت کند و زوال شناختی را به تأخیر بیندازد. علاوه بر این، زرده تخم مرغ منبع عالی کولین است که برای بهبود عملکرد مغز و حافظه مفید است.

۹. شکلات تلخ

شکلات تلخ با دارا بودن آنتی اکسیدان های قوی و محرک های طبیعی مانند کافئین، نه تنها می تواند حافظه و تمرکز را بهبود بخشد، بلکه به تلطیف خلق و خو نیز کمک می کند. فلاونوئیدهای موجود در شکلات تلخ به ارتقای یادگیری کمک کرده و آنتی اکسیدان های موجود در آن از زوال شناختی جلوگیری می کند.

۱۰. چای سبز

کافئین موجود در چای سبز، عملکرد مغز را تقویت می کند و هوشیاری، حافظه و تمرکز را بهبود می بخشد. برای دسترسی سریع به تازه ترین اخبار و تحلیل رویدادهای ایران و جهان اپلیکیشن خبرآنلاین را نصب کنید. خبرگزاری تحلیلی خبرآنلاین