

خرما بخورید!

یک متخصص تغذیه گفت: خرما دارای فسفر و کلسیم فراوان است و مصرف آن موجب سرزندگی سلول‌های عصبی و تقویت مغز می‌شود.



جام جم آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: خرما دارای فسفر و کلسیم فراوان است و مصرف آن موجب سرزندگی سلول‌های عصبی و تقویت مغز می‌شود.

مرتضی صفوی در گفت و گو با فارس با بیان اینکه دانش‌آموزان کنکوری وعده غذایی صبحانه را حذف نکنند، اظهار داشت: 25 درصد از انرژی دریافتی روزانه از خوردن صبحانه تأمین می‌شود؛ در صبحانه باید انواع مواد غذایی مانند شیر، لبنیات، تخم مرغ و نان مصرف شود.

وی افزود: اگر سیب همراه با عسل و شیر مصرف شود، حافظه و قدرت تمرکز را افزایش می‌دهد. خوردن انگور نیز موجب تقویت اعصاب مغز و هوش و حافظه می‌شود. خرما هم دارای فسفر و کلسیم فراوان است و مصرف آن موجب سرزندگی سلول‌های عصبی می‌شود همچنین تقویت‌کننده مغز و فعالیت‌های فکری است.

صفوی بیان کرد: باید توجه داشت که مواد معدنی نقش مهمی در عملکرد سلول‌های عصبی دارند. مواد غذایی غنی از مواد معدنی به هوشیاری ذهن کمک می‌کند.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: کنکوری‌ها از قندهای ساده زیاد استفاده نکنند زیرا بر اثر خوردن قندهای ساده، انسولین زیادی در خون ترشح می‌شود که افت قند خون را به دنبال دارد.