

خوراکی‌های مفید برای سلامت قلب و مغز

برای حفظ سلامت قلب، عروق و مغز، داشتن یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی، ضروری است زیرا حدود ۲۵ درصد از خون بدن ما به مغز می‌رسد.



برای حفظ سلامت قلب، عروق و مغز، داشتن یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی، ضروری است زیرا حدود ۲۵ درصد از خون بدن ما به مغز می‌رسد.

به گزارش نصر، متخصصان تغذیه و سلامت تاکید دارند مصرف غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع شده و کربوهیدرات‌های تصفیه شده به ویژه خوراکی‌های فوق فرآوری شده می‌تواند به رگ‌های خونی مغز آسیب برساند و خطر اختلال در عملکرد مغز و احتمال سکته مغزی و زوال عقل را افزایش دهد.

همچنین مهم است که از مصرف بیش از حد قند پرهیز کنیم. قند زیاد می‌تواند توانایی مغز را در تولید «آدنوزین تری فسفات» (ATP) که انرژی لازم برای انجام فرایندهای حیاتی سلولی را تامین می‌کند، مختل کند. علاوه بر این، قند زیاد می‌تواند باعث افزایش ناگهانی انسولین و اختلال در متابولیسم مغز شود و احتمالاً بر عملکرد شناختی تاثیر بگذارد. البته زوال شناختی معمولاً برگشت پذیر نیست اما پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای مغز می‌تواند سرعت تخریب سلول‌های عصبی را کاهش دهد و خطر ابتلا به آلزایمر را کم کند. نشریه «نیویورک پست» در همین رابطه هشت خوراکی مفید برای سلامت مغز را برشمرده است.

ماهی‌های غیرپرورشی

ماهی تازه به ویژه ماهی‌های چرب، سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند. این چربی‌های سالم خواص ضدالتهابی دارند. سعی کنید ماهی را تا حد امکان تازه و از نوع غیرپرورشی تهیه کنید. ماهی‌های پرورشی اغلب از موادی تغذیه می‌کنند که ممکن است تمایلی به مصرف آنها نداشته باشید.

سبزیجات برگ دار

سبزیجات برگ دار سرشار از فیبر، فولات، لوتئین و بتاکاروتن هستند. مارچوبه یا بروکلی که بخارپز شده یا تفت داده شده اند، هم انتخاب‌های مناسبی هستند. البته مارچوبه برگ دار محسوب نمی‌شود اما مقدار زیادی فیبر دارد که می‌تواند به سلامت میکروبیوم روده که بر عملکرد مغز تاثیر مثبتی دارد، کمک کند.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی هم منبع غنی از لیکوپن است؛ یک آنتی اکسیدان قوی که با بتاکاروتن مرتبط است. آنتی اکسیدان‌ها برای سلامت مغز بسیار مهم هستند زیرا با التهاب و استرس اکسیداتیو مبارزه و به پیشگیری از نورودژنراسیون (تحلیل سلول‌های عصبی) کمک می‌کنند.

گردو و انواع توت‌ها

به گزارش ایندیندنت، همه مغزها مفیدند اما تمام آنها ارزش تغذیه‌ای یکسانی ندارند. گردو بالاترین نسبت اسیدهای چرب امگا-۳ (چربی‌های مفید) به امگا-۶ (چربی‌های مضر) را دارد. بلوبری هم سرشار از فلاونوئیدها است که آنتی اکسیدان‌های قوی و مولکول‌های ضدالتهابی هستند و می‌توانند اثر استرس بر مغز را کاهش دهند.

روغن زیتون

روغن زیتون یکی از مواد خوراکی مهم برای سلامت مغز است که می‌توانید در پخت و پز هم استفاده کنید. روغن زیتون غنی از چربی‌های تک غیراشباع است که به کاهش کلسترول بد (ال دی ال) و افزایش کلسترول خوب (اچ دی ال) کمک می‌کند.

زردچوبه و زنجبیل

ترکیب فعال در زردچوبه موسوم به «کورکومین»، یک آنتی اکسیدان با خواص ضدالتهابی که ممکن است به سلامت مغز کمک کند زیرا احتمال دارد در شکستن پلاک‌های آمیلوئیدی که از ویژگی‌های بیماری آلزایمرند، موثر باشد. همچنین ترکیب زردچوبه با فلفل سیاه جذب آن را برای بدن آسان تر می‌کند. یکی دیگر از ریشه‌های گیاهی مفید برای مغز، زنجبیل است. زنجبیل به غذاها طعم فوق العاده‌ای می‌بخشد و گفته می‌شود که به شفاف تر شدن ذهن کمک می‌کند. علاوه بر این حاوی فیبر است.

قهوه و چای

چای ها در واقع گیاهان کاملاً خشک شده ای هستند که منبع عالی فیتونوترینت ها محسوب می شوند که می توانند بر متابولیسم مغز تأثیر چشمگیری داشته باشند.

دانه های قهوه نیز در اصل نوعی توت هستند که خشک و برشته شده اند. از نظر گیاه شناسی، دانه های قهوه در واقع هسته (یا دانه) میوه ای هستند که به آن گیلاس قهوه (Coffee cherry) گفته می شود. این میوه نوعی توت (berry) محسوب می شود زیرا گوشتی در اطراف دانه است.

هم چای و هم قهوه سرشار از فلاونوئیدها هستند که می توانند کنترل گلیسمی (تنظیم قند خون) را بهبود ببخشند. این نوشیدنی ها کافئین هم دارند که می تواند تمرکز را افزایش دهد و به انجام دادن کارها کمک کند.

ذرت بوداده خانگی

اگر به دنبال یک میان وعده لذت بخش و سرگرم کننده هستید، ذرت بوداده تازه درست شده، انتخاب خوبی خواهد بود. این میان وعده بسیار سالم تر و رضایت بخش تر از چیپس سیب زمینی است.

خبرگزاری ایسنا