

مواد غذایی تقویت کننده مغز

یک رژیم غذایی خوب نه تنها برای سلامت مفید است، بلکه باعث افزایش انرژی نیز می شود.



سلامت نیوز: یک رژیم غذایی خوب نه تنها برای سلامت مفید است، بلکه باعث افزایش انرژی نیز می شود.

در این مطلب به نقل از [MSN;171#&](#) به چند نوع ماده غذایی که در تقویت عملکرد مغز موثر است، اشاره می کنیم.

* گوشت گاو بدون چربی؛ سرشار از آهن است. این ماده معدنی قدرت حافظه و هوشیاری را افزایش می دهد.
* چغندر؛ حاوی نوعی اسید آمینه به نام فنیل آلانین است که به ارسال پیام ها از یک سلول به سلول دیگر مغز کمک می کند.
* قره قاط؛ منبع عالی آنتی اکسیدان و آنتوسیانین است.

* کلم بروکلی؛ غنی از آنتی اکسیدان و فیتونوترینت است که از بافت های مغز در برابر سموم محافظت می کند.
* هویج؛ سرشار از بتاکاروتن است.

* گوشت مرغ؛ غنی از تیروسین است که نوعی اسید آمینو برای تولید ماده شیمیایی مانند دوپامین، اپی نفرین و نوراپی نفرین است.
با تولید این ۳ نوع ماده فرد قادر است سریع تر فکر کند و واکنش نشان دهد.

* مرکبات

* تخم مرغ

* کاهو

* اسفناج

* ماهی تن

* ماست.

منبع: روزنامه خراسان