

## یک رژیم غذایی برای افزایش قدرت تمرکز



در دنیای پرمشغله امروز خیلی از افراد به خاطر وظایف سنگینی که بر عهده دارند بسیار گرفتار هستند تا جایی که حتی این وظایف ممکن است آنها را سردرگم و ذهنشان را آشفته کند، از این رو، استفاده از یک رژیم غذایی مناسب برای تقویت تمرکز در این شرایط راهکار خوبی خواهد بود.

در دنیای پرمشغله امروز خیلی از افراد به خاطر وظایف سنگینی که بر عهده دارند بسیار گرفتار هستند تا جایی که حتی این وظایف ممکن است آنها را سردرگم و ذهنشان را آشفته کند، از این رو، استفاده از یک رژیم غذایی مناسب برای تقویت تمرکز در این شرایط راهکار خوبی خواهد بود.

به گزارش ایسنا، اما اگر در میان این همه مسوولیت بتوانید قدرت تمرکز خود را حفظ و تقویت کنید بی‌شک در انجام وظایفتان موفق‌تر و از زندگی خود راضی‌تر خواهید بود.

در این مقاله که در سایت اینترنتی هلت می آپ ارائه شده متخصصان تغذیه به چند ماده غذایی مهم که به افزایش و تقویت قدرت تمرکز کمک می‌کنند، اشاره کرده‌اند.

این رژیم غذایی برای تقویت تمرکز عبارت است از:

- کافئین: برای اینکه توان خود را برای تمرکز کردن بهبود ببخشید روزانه مقدار متعادلی کافئین مصرف کنید. البته نکته اصلی این است که مصرف ملایم و متعادل کافئین، راز دستیابی به نتیجه دلخواه است. چون مصرف زیاد کافئین نتیجه عکس دارد و در واقع امکان تمرکز کردن را از شما سلب می‌کند.

- قند طبیعی: با مصرف مواد قندی طبیعی مثل میوه‌های تازه یا غلات سبوس دار می‌توانید بدون نگرانی از افزایش دور کمر، تمرکز خود را بیشتر کنید. البته به یاد داشته باشید که تاثیر مواد قندی طبیعی در این زمینه کوتاه مدت است.

- ماهی: دو نوبت در هفته از ماهی‌های غنی از چربی امگا - 3 استفاده کنید تا مغزتان مواد غذایی و ویتامین‌های لازم برای رشد و فعالیت مناسب را بدست آورد. در صورت امکان از ماهی‌های مثل ماهی سالمون استفاده کنید که حاوی جیوه اندک یا فاقد آن باشد.

- تمشک آبی: با مصرف تمشک آبی مغز خود را در برابر آلزایمر و زوال عقل بیمه کنید. مطالعات نشان می‌دهد حیوانات آزمایشگاهی که از این میوه مفید استفاده می‌کنند، توانایی یادگیری‌شان بهبود پیدا می‌کند.

- ذرت: با افزودن مقدار کمی پاپ کورن ساده به غذای خود می‌توانید از مزایای قابل توجه آن در بهبود قدرت تمرکز، بهره‌مند شوید. این میان وعده خوشمزه حاوی ویتامین‌های B12، B6 و E است که به تقویت تمرکز، حافظه و قدرت مغزی کمک می‌کند.

- آووکادو: این میوه چرب کلسترول بد را پایین می‌آورد و خط تشکیل پلاک‌ها را کاهش می‌دهند در نتیجه جریان خون بهبود می‌یابد و سوخت بیشتری به مغز می‌رسد. این میوه در عین حال سرشار از امگا-3 است. آووکادو جایگزین مرغوبی برای غذاهایی دریایی و برای افرادی است که ماهی دوست ندارند.

- مغزها و دانه‌ها: با خوردن مستی از مغزها و دانه‌های مورد علاقه خود می‌توانید مقادیر قابل توجهی از آنتی اکسیدانها و پروتئین‌های مفید را وارد بدن خود کنید که برای تقویت حافظه موثر هستند. مغزها و دانه‌ها در واقع مغز شما را در بلندمدت در برابر کاهش توان ذهنی محافظت می‌کنند.

- سبزیجات سبزرنگ: این سبزیجات مثل اسفناج و بروکلی چون غنی از فولیک اسید هستند، ذهن شما را هوشیار و قوی نگه می‌دارند.

- صبحانه کم کالری: برای بهبود قدرت تمرکز و ذهن، روزتان را با یک صبحانه سبک آغاز کنید و در آن میوه‌ها، لبنیات و بقولات حاوی کالری پایین اما فیبر زیاد را بگنجانید.

- مکمل‌ها: اگر نمی‌توانید روی غذاهایی که هر روز می‌خورید متمرکز شوید با پزشک خود درباره یک رژیم مناسب از مکمل‌های مورد نیاز بدن خود مشورت کنید. ویتامین‌های تقویت کننده مغز مثل ب، ث و ای و نیز ریزمغذی‌هایی چون بتاکاروتن، منیزیم، جینسینگ و جینکو به تقوی حافظه و قدرت تمرکز کمک می‌کنند.

