

## 8 توصیه‌ی غذایی برای تقویت حافظه



ورزش، تمرین‌های مربوط به حافظه و فعالیت‌های اجتماعی راه‌های مناسبی برای تقویت حافظه محسوب می‌شوند اما فراموش نکنید که تغذیه نقش بسیار مهمی در تقویت حافظه دارد. برای آشنایی بیشتر با این مواد غذایی با ما همراه باشید.

همشهری آنلاین: ورزش، تمرین‌های مربوط به حافظه و فعالیت‌های اجتماعی راه‌های مناسبی برای تقویت حافظه محسوب می‌شوند اما فراموش نکنید که تغذیه نقش بسیار مهمی در تقویت حافظه دارد. برای آشنایی بیشتر با این مواد غذایی با ما همراه باشید.

### بفرمایید صبحانه‌ی کامل

همیشه قبل از خارج شدن از منزل صبحانه‌ی کاملی میل کنید. غلات کامل را در الویت قرار دهید. تا جایی که می‌توانید از مصرف مواد غذایی شیرین (قند سفید، شکلات صبحانه، مربا) و مواد غذایی چرب مثل سوسیس و کالباس و مواد غذایی سرخ‌کردنی بپرهیزد. به این ترتیب مغز عناصر مغذی و انرژی‌زای مورد نیاز خود (گلوکوئیدهایی که آرام‌وارد گردش خون می‌شوند) را در اختیار دارد و در طول روز خستگی روحی و فکری‌تان به حداقل می‌رسد.

### ناهار سالم را دریابید

برای نهار از گلوکوئیدهای تصفیه شده دوری کنید. این گلوکوئیدها عبارتند از نان سفید، برنج سفید، پاستاها و همچنین سیب‌زمینی. برای نهار مواد غذایی حاوی پروتئین مثل ماهی، مرغ و همچنین سبزیجات میل کنید. از دسرهای شیرین نیز بپرهیزید. اگر می‌پرسید چرا باید بگوئیم که قندهای ساده و تصفیه شده به سرعت جذب خون می‌شوند و همین امر باعث می‌شود که دقت و تمرکز و همچنین عملکرد ذهنی افراد در بعد از ظهر کاهش یابد.

### شام را چه کنیم؟

برای شام مصرف گلوکوئیدهای تصفیه شده آزاد است. جذب سریع این گلوکوئیدها باعث می‌شود که بدن به راحتی استراحت کند و استراحت کامل مغز برای عملکرد آن و افزایش قدرت تمرکز و یادگیری ضروری است.

متأسفانه اغلب زنان با کمبود آهن مواجه هستند. آهن نقش مهمی در عملکرد مغز ما دارد. این ماده‌ی معدنی در انتقال اکسیژن به مغز نقش دارد. گوشت قرمز، دل و جگر، سبزیجات سبز رنگ، غلات، حبوبات و غیره سرشار از آهن هستند.

### از پرخوری بپرهیزید

پرخوری را کنار بگذارید و غذاهای سنگین نخورید. برعکس سعی کنید همیشه غذاهای سبک و کم‌کالری میل کنید. اگر لازم بود در بین روز یا بعد از ظهر یک میان‌وعده‌ی سبکی مثل میوه‌های تازه یا خشک، لبنیات کم‌چرب و کم‌شیرین میل کنید.

### زنده باد امگا 3ها

از مصرف امگا 3ها غافل نشوید. هر هفته سه مرتبه ماهی (ماهی آزاد، ساردین و غیره) میل کنید. مصرف برخی از میوه‌های خشک مثل بادام و گردو را فراموش نکنید. به غذاها و سالادهای پخته روغن کلزا اضافه کنید. امگا 3ها اسیدهای چربی هستند که در ساخت غشای نرون‌ها یا همان سلول‌های عصبی ما نقش دارند. برای همین جذب امگا 3ها برای عملکرد خوب مغز ما لازم و ضروری‌اند و از ابتلا به بیماری آلزایمر پیشگیری می‌کنند.

### میوه و سبزیجات زیادی مصرف کنید

میوه و سبزیجات برای حفظ سلامتی روحی و جسمی ما ضروری است. این مواد غذایی حاوی میزان قابل توجهی ویتامین هستند که برخی از آن‌ها آنتی‌اکسیدان بوده و از سلول‌های عصبی و مغز ما حفاظت می‌کنند.

## آهن را دریابید

متأسفانه اغلب زنان با کمبود آهن مواجه هستند. آهن نقش مهمی در عملکرد مغز ما دارد. این ماده‌ی معدنی در انتقال اکسیژن به مغز نقش دارد. گوشت قرمز، دل و جگر، سبزیجات سبز رنگ، غلات، حبوبات و غیره سرشار از آهن هستند.

به میزان کافی آب بنوشید

باید بدانید که کمبود آب بدن می‌تواند ریشه‌ی کاهش تمرکز افراد باشد. برای همین توصیه می‌کنیم روزانه و به طور منظم به میزان کافی آب بنوشید و اجازه ندهید تشنگی هلاکتان کند و بعد به سراغ آب بروید.

در نهایت باید بگوییم که داشتن یک تغذیه‌ی خوب و سالم به عملکرد خوب مغز کمک می‌کند. همچنین می‌توان با هر سن و سالی به کمک مصرف مواد غذایی سالم و مغذی با فراموشی مقابله و حافظه را تقویت کرد.

توجه داشته باشید با رعایت نکاتی که در این مقاله مطالعه کردید می‌توانید از ابتلا به بیماری‌هایی مثل بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان و غیره نیز پیشگیری کنید.