



فهرست غذاهایی که شما را باهوشتر می‌کنند / رژیم بیماریهای شناختی

غذایی که مصرف می‌کنیم تأثیر مستقیمی روی عملکرد مغز دارد، بنابراین با انتخاب مواد غذایی صحیح می‌توان قدرت مغز را افزایش داد، حافظه را تقویت کرد و ذهن را جوان نگاه داشت.

غذایی که مصرف می‌کنیم تأثیر مستقیمی روی عملکرد مغز دارد، بنابراین با انتخاب مواد غذایی صحیح می‌توان قدرت مغز را افزایش داد، حافظه را تقویت کرد و ذهن را جوان نگاه داشت.

به گزارش خبرگزاری مهر، یک توصیه به یک رژیم متعادل غذایی معقولترین راه تجویز نکته های غذا خوردن سالم است اما برخی از غذاها تأثیرات قابل توجهی در مغز دارند که می‌توان آنها را غذای مغز نامگذاری کرد. این غذاها در سلامتی مغز به عنوان عضو مهمی از بدن که در کارکرد تمام اعضا نقش حیاتی دارد بسیار موثر است.

ماهی های چرب

اگر برای به خاطر آوردن این که امروز چه روزی است و یا یک ساعت پیش چه غذایی را به عنوان ناهار صرف کرده اید، باید به مصرف غذاهایی بپردازید که مغزتان را ارتقا بدهد، یکی از این غذاها ماهیهای چرب هستند.

اسیدهای چرب امگا-3 که در ماه های چرب چون سالمون، ساردین و ماهی خال مخالی برای تمام بخشهای بدمان ارزشهای فوق العاده ای دارند و به نظر می رسد که مغز نیز از این قانده مستثنی نیست. تحقیقات دانشگاه کیوپیو در فنلاند نشان می دهد که خوردن ماهی های چرب برای سه بار در هفته خطر مشکلات مغزی را تا 26 درصد کاهش داده و از زوال حافظه جلوگیری می کند.

برگهای سبز تیره

خوردن برگهای سبز تیره مثل اسفناج، کلم پیچ و بروکلی که سرشار از آنتی اکسیدانها از جمله ویتامین C و بتاکاروتن است برای سالم نگاه داشتن بدن و مغز بسیار ضروری است. این نوع سبزیجات منبع خوبی از اسیدفولیک هستند که می توانند به سرعت پردازش اطلاعات و به یادآوردن خاطرات کمک کند.

نتایج تحقیقات منتشر شده در مجله آمریکایی تغذیه بالینی نشان می دهد که فولیک اسیدی که در این برگهای سبز سبزیجات یافت شده می تواند در مقابل بیماریهای شناختی در سالخوردگی موثر باشد.

تخم مرغ

زرده تخم مرغها نیروگاه های تغذیه ای هستند که در آنها ویتامینها و مواد معدنی ضروری برای عملکرد مغز وجود دارد. این ماده غذایی ارزان که می تواند کارکردهای مختلفی در غذای روزانه داشته باشد منبع خوبی برای آهن است که برای ایجاد سلولهای خونی قرمز که به مغز اکسیژن می رسانند ضروری هستند و کمک می کند که کارکرد ذهنی هوشمندانه باشد و شما هوشیار و متمرکز باشید.

تخم مرغها همچنین منبع خوبی از ویتامین B12 هستند ، ویتامینی که کمبود آن موجب زوال حافظه و پیریشانی می شود. در این ماده غذایی همچنین ید وجود دارد که می تواند به تواناییهای کودکان در حل مسئله بیافزاید.

چای سبز

درحالی که مغز شما با 80 درصد آب تشکیل شده، مرطوب نگاه داشتن آن برای کمک به عملکرد آن در بهترین سطح مورد انتظار حیات است. اگرچه ممکن است کمتر کسی طرفدار خوردن آب معمولی باشد اما جایگزین کردن آن با یک فنجان چای سبز می تواند

نتایج یک تحقیق کره ای نشان می دهد که چای سبز می تواند به افزایش هوشیاری ذهن کمک کرده و حافظه را ارتقا دهد. محققان همچنین دریافتند که آنتی اکسیدانهایی که در چای سبز وجود دارد می تواند به حفظ مغز در مقابل خطر زوال مغز کمک کند.

شکلات

شاید تصور این که شکلات برای مغز مفید باشد شبیه یک آرزو به نظر برسد اما حقیقت این است که شکلات واقعا برای مغز موثر است و به باهوش شدن کمک می کند. درحالی که بعید به نظر می رسد که خوردن قالبهای شکلات شیری در افزایش نمره ضریب خوشی موثر باشد اما شکلات تلخ دارای مواد شیمیایی است که به واقع موجب ارتقای مغز می شود، موادی که از آنها با عنوان flavonoid یاد شده و می تواند مهارتهای شناختی را ارتقا دهد.

محققان دریافتند که این flavonoidها موجب ایجاد عصبهای جدیدی در مغز می شوند و می توانند توانایی شکل گیری خاطرات جدید را بهبود بخشند. تحقیقات همچنین نشان می دهد که flavonoidها جریان خون به مغز را نیز بهبود می بخشد.

یک تحقیق از زنان بالغی که از نوشیدنیهای شکلاتی سرشار از flavonoidها استفاده کردند نشان می دهد که جریان خون آنها به مغزشان ظرف دو ساعت پس از مصرف این نوشیدنی ها افزایش یافت و آنها توانستند کارهای ذهنی پیچیده تری انجام دهند.

سلامت انسانها همان چیزی است که آنها می خورند، بنابراین با درست خوردن می توان بهتر فکر کرد.