

## چطور باهوش باشید؟

ظرفیت‌های آشپزخانه‌تان را بشناسید و برای همه نیازهای خود غذای مناسب را انتخاب کنید.



سلامت نیوز : ظرفیت‌های آشپزخانه‌تان را بشناسید و برای همه نیازهای خود غذای مناسب را انتخاب کنید.

### پیاز

محققان پیشنهاد می‌کنند پیاز را برای طراوت ذهنی خود استفاده کنید. محققان ژاپنی دریافته‌اند محتوای سولفور باعث خنثی شدن سمومی می‌شوند که عملکرد ادراکی مغز را با محدودیت مواجه می‌کنند. پیشنهاد: می‌توانید پیاز را با ادویه کاری بخورید.

### ساردین

ماهی‌های چرب به ویژه ساردین و سالمون را به دلیل ویتامین D آنها در برنامه غذایی خود بگنجانید. 80 گرم ماهی ساردین نیمی از ویتامین D مورد نیاز روزانه شما را تامین می‌کند. ویتامین D با محافظت از مسیرهای مغزی به تقویت حافظه کمک می‌کند. پیشنهاد: ماهی با نان تست داغ.

### پسته

300 گرم پسته 151 گرم والین را تامین می‌کند. والین يك اسیدآمینة ضروری برای بدن است که به حفظ عملکرد صحیح ادراکی مغز کمک کرده و از آسیب دیدن این فرآیند جلوگیری می‌کند.

پیشنهاد: 25 گرم پسته خام يك میان وعده عالی است.

### فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای را می‌توان به صورت پخته یا خام استفاده کرد. 2 عدد فلفل دلمه‌ای 14 درصد پاپریدوکساین روزانه شما را تامین می‌کند که نقش آن تنظیم میانجی‌های عصبی مغز است. پیشنهاد: 50 گرم را در سالاد بریزید.

### بلوبری

مطالعات نشان داده 200 گرم قره قاط با توجه به مقدار فلاوینوئید آن باعث عملکرد بهتر ادراکی مغز می‌شود که آن را به میوه‌ای منحصربه‌فرد تبدیل کرده است. پیشنهاد: 120 گرم را با ماست کم‌چرب بخورید.

### بادام

300 گرم بادام 20 درصد منیزیم مورد نیاز بدن شما را تامین می‌کند. این عنصر در تنظیم عملکرد گیرنده‌های عصبی و پیشگیری از اختلال در عملکرد ادراکی مغز نقش موثری دارد. پیشنهاد: 28 گرم بادام خام به‌عنوان میان‌وعده.

### کلم قرمز

تحقیقات به تازگی دانشمندان کانادایی نشان داده 100 گرم کلم قرمز به شکل قابل ملاحظه‌ای سطح آنتوسیانین خون را افزایش

می‌دهد که وجود آن باعث تقویت و تشدید عملکرد ذهن می‌شود.

پیشنهاد: 100 گرم از آن را به صورت تکه‌تکه در سالاد بریزید.

#### لوبیا قرمز

مطالعات نشان داده 400 گرم لوبیا قرمز ترکیبی جادویی از اینوزیتول، کولاین و ویتامین‌های خانواده B است. این مواد در کنار هم باعث بهبود عملکرد سلول‌های مغزی می‌شوند.

پیشنهاد: 177 گرم لوبیا قرمز پخته را با فلفل قرمز بخورید.

#### کدو حلوایی

منبعی بسیار غنی از لوتئین است. مقاله‌ای که به تازگی در ژورنال تغذیه به چاپ رسیده نشان می‌دهد، لوتئین باعث کاهش التهاب در هیپوکامپوس می‌شود. هیپوکامپوس بخشی از مغز است که در عملکرد حافظه نقش دارد.

پیشنهاد: 25 گرم را تکه‌تکه داخل سالاد بریزید.