

مغزتان را با این خوردنی ها آرام کنید

ذهن و مغز انسان بیشترین فعالیت را در طول روز دارد و بیشتر از باقی اعضای بدن خسته می شود. به همین دلیل نیاز دارد تا در مواقعی استراحت کند و دوره بازیابی را آسوده طی کند.



سلامت نیوز : ذهن و مغز انسان بیشترین فعالیت را در طول روز دارد و بیشتر از باقی اعضای بدن خسته می شود. به همین دلیل نیاز دارد تا در مواقعی استراحت کند و دوره بازیابی را آسوده طی کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از البرز ؛ یکی از راه های رسیدن به آرامش مغزی استراحت کردن است که کمک می کند تا ذهن شما بتواند خستگی ها را دفع و انرژی جدید بگیرد. راه دیگری که می توانید در کنار استراحت از آن استفاده کنید خوردن خوراکی هایی است که آرامش بخش مغز شما هستند.

شکلات

یکی از بهترین خوراکی های انرژی زا برای بدن و همچنین بهترین آرامش بخش ذهن شکلات است. با توجه به ترکیباتی که از کافئین دارد می تواند باعث آرامش درونی شما شده و استرس های ناشی از کارهای روزانه را از بدن شما خارج می کند. بهترین شکلات ها انواع تلخ آن هستند.

آجیل

سالم ترین تنقلات را می توانیم آجیل بدانیم چرا که از مواد طبیعی تشکیل شده اند و همچنین انرژی و ویتامین های خوبی را وارد بدن شما می کند. آجیل های خام می تواند اضطراب و استرس را از شما دور کرده و همچنین خستگی های مغز را نیز به راحتی از آن خارج می کند.

اسفناج

سبزی های زیادی هستند که می توانند به شما در داشتن بدنی سالم کمک کنند. از میان آن ها می توانیم به اسفناج اشاره کنیم که بیشتر در فصل زمستان کشت می شود. این سبزی سرشار از منیزیم است و از خستگی مغز جلوگیری می کند. همچنین ویتامین های A و C که در این سبزی یافت می شود از جمله بهترین مواد برای سلامت بدن هستند.

چای سبز

چای به طور کلی برای آرامش بدن و همچنین دفع خستگی ها بسیار مفید است. در میان چای های مختلف معروف ترین آن ها چای سبز است که می تواند به راحتی تمام خستگی های مغز شما را خارج کرده و ذهن شما را به آرامش برساند. نکته مهمی که در چای سبز وجود دارد سرعت آن در این کار است چرا که با اولین جرعه شما آرامش خاصی را دریافت می کنید.

ماهی

همیشه و در هر مقاله سلامتی نامی از ماهی باید باشد چرا که سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است. ماهی حاوی امگا ۳ است که بهترین ماده برای سلامت مغز به شمار می رود و از طرفی وجود مواد معدنی مانند سلنیوم در این خوراکی می تواند به راحتی خستگی های بدن شما را خارج کرده و آرامش خاصی را برای شما به ارمغان آورد.