

11 ماده غذایی برای تقویت حافظه

اسفناج به دلیل برخورداری از بافت های گیاهی از بروز بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند.



سلامت نیوز : اسفناج به دلیل برخورداری از بافت های گیاهی از بروز بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از افکار ؛ تحقیقات نشان می دهد زنانی که از اسفناج و سبزی های سبز دیگر استفاده می کنند، پیر شدن سلول هایشان را به تاخیر می اندازند.

اسفناج به دلیل آنزیم های موجود در برگ هایش موجب تقویت هوش و حافظه می شود. اسفناج از ماده دارویی به نام فولیک اسید برخوردار است که برای تقویت حافظه موثر است. اسفناج همچنین برای مبتلایان به بیماری قلبی بسیار مفید و حاوی مواد آنتی اکسیدان نیز است.

قهوه از موادی مانند آنتی اکسیدان ها، آمینواسید، ویتامین و مینرال برخوردار است به ویژه اگر دانه های قهوه را دم کنید و بخورید برای تقویت حافظه بسیار مفید است. قهوه همچنین ضد آلزایمر است و با مصرف مداوم آن دچار آلزایمر نخواهید شد.

غلاتی مانند سویا، لوبیا، نخود فرنگی و عدس از روغن بسیار مفیدی برخوردارند که برای تقویت حافظه مفید و لازم است.

میوه و سبزیجات نیز دارای آنتی اکسیدان های بسیار مفیدی برای بدن هستند و خوردن آنها موجب تقویت حافظه می شود . علاوه براین تخم مرغ نیز برای تقویت حافظه بسیار مفید است به ویژه مصرف تخم مرغ در دوران بارداری موجب افزایش هوش کودک می شود.

یک ظرف ماست دارای امگا ۳ و دی.اچ.ای نیز برای تقویت حافظه بسیار مفید است.

انبه نیز از میوه هایی است که خوردن آن موجب تقویت حافظه می شود . این میوه دارای بافت های چربی است اما خوردن آن باعث می شود که گردش خون تسریع شود. هنگامی که گردش خون سریع تر شود باعث می شود خون بیشتری به مغز برسد .

محققان استرالیایی به تازگی دریافته اند موادی مانند کربوهیدرات هایی که به وفور در سیب زمینی یافت می شود، باعث تقویت حافظه می شود.

ماهی نیز یکی دیگر از مواد غذایی است که باعث تقویت و رشد سریع تر سلول های مغز و در نتیجه باعث تقویت حافظه می شود. ماهی برای عارضه قلبی نیز مفید است.

شکلات نیز یکی دیگر از موادی است که باعث تقویت حافظه می شود. البته بهتر است شکلات هایی را مصرف کنید که یا تلخ هستند و یا حاوی شیر باشند.

محققان معتقدند، غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان ها و روغن زیتون حافظه را تقویت می کند.

همچنین محققان هشدار دادند که مصرف مواد غذایی دارای چربی و قند فراوان نظیر چیپس و نوشابه های گازدار بهره هوشی کودکان IQ را کاهش می دهد.