

## 7 غذا برای اندیشیدن



مغز برای تمرکز و احساس قدرت و توان نیاز به غذا دارد. پژوهشگران و متخصصان پس از دوره‌های تحقیقی متعددی که روی توانایی‌های ذهنی داشته‌اند، دریافته‌اند چند عملکرد و گروهی از مواد غذایی بر توانمندی‌های مغزی و افزایش عملکرد آن تأثیرات بسزایی دارد.

سلامت نیوز : مغز برای تمرکز و احساس قدرت و توان نیاز به غذا دارد. پژوهشگران و متخصصان پس از دوره‌های تحقیقی متعددی که روی توانایی‌های ذهنی داشته‌اند، دریافته‌اند چند عملکرد و گروهی از مواد غذایی بر توانمندی‌های مغزی و افزایش عملکرد آن تأثیرات بسزایی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایران ؛ متخصصان معتقدند با افزایش عملکرد و توانایی مغز می‌توان امیدوار شد افراد کمتری در سال‌های بعدی زندگی‌شان از آلزایمر رنج ببرند و دچار مشکلات ذهنی و فراموشی شوند.

### ماهی

ماهی منبع ارزشمندی از پروتئین و اسیدهای چرب امگا 3 است. مصرف این ماده غذایی باعث تحریک رشد و فعالیت مغز می‌شود. آزمایشات محققان ثابت کرده است مصرف اسیدهای چرب باعث کاهش مشکلات روانی و روحی شده و مغز فرد در برابر صدمات و آسیب‌ها و افزایش سن با مشکلات کمتری روبه‌رو خواهد شد و در نتیجه با وجود افزایش سن، حافظه قدرت خود را حفظ خواهد کرد.

### زغال‌اخته

زغال‌اخته سرشار از آنتی‌اکسیدان است. آنتی‌اکسیدان‌ها بهترین منبع محافظ در برابر رادیکال‌های آزاد به شمار می‌روند. این ویژگی افراد را در برابر بیماری آلزایمر محافظت می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد نوعی از زغال‌اخته که به زغال‌اخته آبی معروف است موجب بهبود یادگیری می‌شود و حتی به فرد این امکان را می‌دهد عملکرد بهتری در تاریکی داشته باشد.

### آجیل و شکلات تلخ

دانه‌های روغنی و شکلات تلخ حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی قوی و ویتامین ای هستند، این ویژگی‌ها موجب کاهش زوال عقل می‌شود. شکلات تلخ دارای میزان قابل توجهی کافئین است که فرد را بیدار نگه داشته و موجب هوشیاری و تمرکز او خواهد شد.

### آووکادو

این میوه اگر به رژیم غذایی افزوده شود موجب بهبود جریان خون شده و عملکرد مغز را ارتقا می‌دهد. آووکادو همچنین تأثیرات بسزایی در بیماری‌های قلبی و عروقی دارد زیرا فشارخون را کاهش می‌دهد.

### تخم‌مرغ

تخم‌مرغ حاوی ماده کولین است. این ماده مغزی که در زرده تخم‌مرغ وجود دارد عملکرد مغز را ارتقا می‌دهد. تخم‌مرغ دارای پروتئین بالایی است و این منبع ارزشمند قدرت زیادی را به مغز خواهد داد.

### چغندر

چغندر حاوی نیترات است. نیترات موجب افزایش جریان خون مغز است. در اثر این اتفاق عملکردهای ذهنی ارتقا پیدا می‌کند. از آنجا که کلسترول این ماده غذایی صفر است و آنتی‌اکسیدان‌های منحصر به فردی دارد به همراه دیگر مواد مغذی، مواد معدنی و ویتامین‌ها می‌توان از آن به عنوان یکی از 7 ماده قدرتمند در ارتقای عملکرد ذهن یاد کرد.

### صبحانه

حفظ وعده صبحانه منافع بی‌شماری به دنبال دارد و به فرد در طول روز کمک موثری برای حفظ و ارتقای توانایی ارگان‌های بدن

خواهد کرد. خوردن صبحانه موجب بهبودی حافظه کوتاه مدت و افزایش توجه می‌شود. مطالعات نشانگر آن است دانش‌آموزانی که صبحانه می‌خورند از توانمندی‌های ذهنی بیشتری نسبت به دانش‌آموزانی که صبحانه نمی‌خورند، برخوردار هستند.