



## آیا رژیم غذایی می تواند شما را باهوش تر کند؟

باید بدانید که شما ماحصل چیزی هستید که می خورید بنابراین برای اینکه مغز تیز، جوان و سالمی داشته باشید باید بدانید که چه غذاهایی بخورید و چه غذاهایی نخورید.

باید بدانید که شما ماحصل چیزی هستید که می خورید بنابراین برای اینکه مغز تیز، جوان و سالمی داشته باشید باید بدانید که چه غذاهایی بخورید و چه غذاهایی نخورید. همیشه این سوال مطرح است که آیا رژیم غذایی شما می تواند شما را باهوش تر کند؟ پاسخ بله است. تحقیقات نشان می دهد که آنچه که شما می خورید تاثیر بسیار زیادی بر مهارت های روزانه ی مغز شما دارد هم چنین می تواند شما را از فراموشی و آلزایمر حفظ کند.

این برنامه (بهبود حافظه) شامل غذاهای و مواد مغذی کلیدی است که با بازی ها و ورزش های روزانه سازگاری دارند و سلول های مغز را سالم نگه داشته و از آسیب به مغز حفظ می کنند. باید این نکته را به خاطر داشته باشید که حافظه ی شما، میزان توجه تان، توانایی آموختن تان متاثر از غذاهای سالمی است که می خورید.

### ماهی

غذاهای دریایی مانند ماهی قزل آلا، تونایاتون و دیگر انواع ماهی ها حاوی امگا 3 می باشند که برای سلامتی مغز بسیار مفید می باشد. کارشناسان می گویند که امگا 3 تقریباً برای انتقال سیگنال ها بین سلول های مغز ضروری می باشد. در مطالعه ای که در سال 2006 صورت گرفت، محققان دانشگاه تاف یافتند که افرادی که سه بار در هفته ماهی می خورند و سطح بالای ای از دی اچ ای در خونشان دارند سی و نه درصد کمتر مبتلا به آلزایمر می شوند. حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید.

### سبزیجات و غذاهای گیاهی

سبزیجات و غذاهای گیاهی حاوی آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین سی هستند. گیاهان هم چنین حاوی موادی برای حفاظت از مغز هستند. محققان دانشکده ی پزشکی دانشگاه هاروارد بیش از 13000 زن را مورد مطالعه قرار دادند و یافتند که آن هایی که غذاهای گیاهی و سبزیجات کمتر می خورند مغز آن ها یک یا دو سال عمر می کند.

### اوکادو، چربی، چیزهای هسته دار و دانه دار مانند آجیل ها

تمامی این ها حاوی آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین ای هستند. در یک مطالعه محققان دریافتند که افرادی که میزان متوسطی از ویتامین ای می خورند تا شصت و هفت درصد احتمال ابتلا به بیماری های مغزیشان را کاهش می دهند

### شکلات

رژیم غذایی خود را که برای بهبود وضعیت مغزتان با هفتاد درصد کاکائو تکمیل کنید. کاکائو شامل فلونوئید نوع دیگری از آنتی اکسیدان ها که با سلامتی مغز مرتبط است. سیب، انگور، پیاز، چای و آجیو می باشند.

### ادویه کاری

هندی ها از ادویه جات بسیار استفاده می کنند. غذاهای دارای ادویه نیز برای مغز مفید می باشند. مطالعات روی حیوانات نشان داده اند که ادویه ی کاری شامل ترکیباتی است که پروتئین هایی را که در مغز باعث ایجاد آلزایمر می شوند از بین می برد. امیلوئید یکی از این پروتئین هاست که باعث ایجاد آلزایمر می شود.

میوه هایی مانند توت فرنگی و تمشک نیز ممکن است از مغز شما محافظت کند. اگر چه مکانیزم آن کاملاً فهمیده نشده است. اما برخی دانشمندان فکر می کنند آن ها به ایجاد روابط سالم بین سلول های مغز کمک می کنند.

### تمامی حبوبات

حبوبات به حفظ گلوکز خون کمک می کنند. از آنجایی که گلوکز منبع اصلی سوخت می باشد. حفظ سطح گلوکز بسیار مهم است. وقتی گلوکز خون شما کم شود شما احساس خستگی خواهید کرد و مشکل تمرکز خواهید داشت.

#### آب

تمام سلول های بدن شما نیاز به آب دارند. بنابراین سلول های مغز شما نیز از این قاعده استثنا نیستند. در واقع، حدود سه چهارم مغز شما آب است. یک مطالعه ی جزئی در دانشگاه اوهایو صورت گرفت که نشان داد آن هایی که آب کافی به بدنشان می رسد درمقایسه با کسانی که به اندازه ی کافی آب نمی خورند، در آزمون های قدرت مغز بهتر عمل می کنند.

#### قهوه

کافئین ماده ی است که اگر از آن زیاد استفاده شود می تواند باعث گیجی شود اما مقدار متوسطی از آن می تواند میزان توجه و نیز مهارت های دیگر مغز را افزایش دهد. مطالعه ای در سال 2007 صورت گرفت که نشان داد که زنان بالای شصت و پنج سال که روزانه سه فنجان قهوه می خورند بهتر از دیگران قادر به یادآوری کلمات هستند. مطالعه ی دیگری نشان داد که نوشیدنی های کافئینی ممکن است آسیب های مربوط به مغز را تا سی درصد کاهش دهد.