

دو خوراکی برای تقویت حافظه و تمرکز

مطالعات محققان تگزاس امریکا نشان می دهد، مصرف خوراکی‌هایی مانند انگور و بادام زمینی با داشتن تاثیرات مثبت و مفید بر سیستم مغزی و عصبی می توانند به احیای حافظه پرداخته و قدرت تمرکز را نیز افزایش دهند.



مطالعات محققان تگزاس امریکا نشان می دهد، مصرف خوراکی‌هایی مانند انگور و بادام زمینی با داشتن تاثیرات مثبت و مفید بر سیستم مغزی و عصبی می توانند به احیای حافظه پرداخته و قدرت تمرکز را نیز افزایش دهند. به گزارش خبرگزاری مهر، افزایش سن علاوه بر اینکه ردپای خود را بر صورت انسان ها به جا می گذارد بلکه تاثیرات منفی را نیز بر جسم و قدرت حافظه به دنبال دارد. اما تغییر سبک زندگی یا الگوی تغذیه ای می تواند سهم به سزایی را در به تاخیر انداختن عوارض دوران پیری و سالمندی داشته باشد.

مطالعات اخیر محققان تگزاس امریکا نشان می دهد که مصرف خوراکی‌هایی مانند انگور و بادام زمینی و برخی از توت ها می توانند تاثیر مثبتی بر عملکرد سلول های مغزی و عصبی داشته و بیماری های مرتبط با حافظه را به تاخیر بیندازند. انگور حاوی رسوراتول Resveratol بوده و می تواند قدرت تمرکز و همینطور توانایی مغز را تقویت کرده و به مبارزه با اثرات کاهش حافظه بپردازد.

این ماده باعث کاهش پلاک های حاوی پپتیدهای بتا آمیلوئید شده که این پپتیدها در بافت های مغز مبتلایان به آلزایمر یافت می شود. از سوی دیگر، باید گفت خوراکی‌هایی مانند انگور حاوی آنتی اکسیدان و پلی فنول هستند که می توانند تاثیرات مفیدی در کاهش حافظه و همچنین افزایش قدرت تمرکز داشته باشند.

بادام زمینی نیز دارای بیشترین مقدار پروتئین در میان سایر مغزها بوده و می تواند منبع غنی و مناسبی برای جبران کمبود پروتئین باشد. بادام زمینی حاوی سلنیوم بوده که باعث افزایش فعالیت آنتی اکسیدان ها شده و می تواند مغز را در برابر بیماری‌هایی که با کاهش قدرت تمرکز و حافظه در ارتباطند، محافظت کند.