



7 مواد غذایی که برای سلامت مغز مفید هستند

برخی از غذاهایی که در رژیم غذایی مصرف می کنیم اهمیت زیادی برای رشد مغز و بهبود فعالیت آن دارد، و می تواند تاثیر عمیقی بر سلامت عقلی انسان داشته باشد.

برخی از غذاهایی که در رژیم غذایی مصرف می کنیم اهمیت زیادی برای رشد مغز و بهبود فعالیت آن دارد، و می تواند تاثیر عمیق بر سلامت عقل، انسان، داشته باشد. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از پایگاه خبری شبکه العالم، روزنامه انگلیسی "دیلی میل" گزارشی از "جروم ساریس" پژوهشگر دانشگاه "ملبورن" استرالیا در این زمینه منتشر کرده است. پژوهش های متعددی پیرامون آثار زیان بار رژیم غذایی ناسالم و کمبود مواد مغذی آن منتشر شده که همگی بر ارزش پیگیری رژیم غذایی سالم دارای مکمل های غذایی برای حفظ و تقویت سلامت عقل تاکید دارد. هفت مواد مغذی اساسی که بر سلامت عقل تاثیر گذار می باشد، شامل این موارد است:

امگا 3

چربی های غیر اشباع شده به ویژه اسیدهای امگا 3 که نقش مهمی در زمینه شکل گیری مغز و فعالیت مطلوب آن، رفع افسردگی و پیشگیری از فراموشی دارد. این ماده در خشکبار و انواع ماهی به خصوص ساردین و سالامون موجود است.

ویتامین بی و اسید فولیک

افراد دچار افسردگی یا اشخاصی که داروهای ضد افسردگی تاثیری بر آنان ندارد دچار کمبود اسید فولیک (بی9) هستند. ویتامین بی و اسید فولیک در سبزی های برگ شکل، حبوبات، خشکبار، گوشت های طبیعی، تخم مرغ، پنیر و لبنیات موجود است.

اسید آمینه

پایه اولیه ساخت پروتئین بوده و قوی ترین آنتی اکسیدان برای بدن است که در گوشت، غذاهای دریایی، تخم مرغ و حبوبات وجود دارد.

مواد معدنی

مواد معدنی به ویژه روی، منگنز و آهن نقش مهمی در فعالیت دستگاه عصبی و فعل و انفعالات شیمیایی مغز داشته، عنصر اساسی در زمینه کمک به سیستم دفاعی بدن است که به همین دلیل کمبود آن باعث افسردگی می شود. کمبود آهن نیز باعث کند شدن رشد بدن شده و همچنین آهن دارای نقش اساسی در انتقال اکسیژن به مغز می باشد. روی در گوشت، منگنز در خشکبار، حبوبات، سبزیجات و سویا؛ و آهن در جگر، حبوبات، خشکبار و سبزیجات به ویژه اسفناج موجود است.

دیتامین دی 5

برای رشد مغز و استخوان بسیار مفید است و مبود آن باعث شیذوفرنی و افسردگی می شود. این ویتامین را می توان از خورشید، ماهی، قارچ و شیر به دست آورد.

آنتی اکسیدان گیاهی

کمبود آن باعث افسردگی و آلزایمر می شود، این ماده در میوه و سبزیجات به ویژه توت سیاه، انگور، انبه، پیاز، سیر، چای سبز و سیاه یافت می شود.

باکتری های مفید

کمبود آن باعث التهاب شده و تاثیری منفی بر سیستم عصبی و فعالیت مغز دارد. این ماده در ترشحات، ماست و پوست میوه موجود است.

توجه به این نکته بسیار مهم است که رژیم غذایی دارای قند، چربی و غذاهای مصنوعی باعث افسردگی شده و سلامتی عقل را به خطر می افکند، لذا مکمل های غذایی می تواند نقش مهمی در زمینه حفظ فعالیت مغز داشته و اختلالات عقلی را درمان نماید به همین دلیل باید در چارچوب رژیم غذایی متعادل مصرف شود.