

أربعة أطعمة تحمي الدماغ وتقوي الذاكرة



الخميس 2 نوفمبر 2017 11:11 م

أصبحت الرشاقة حلمًا يسعى إليه كثيرون، بالتباع أنظمة غذائية مختلفة دون الانتباه إلى فوائدها وتأثيرها على الجسم. وأظهرت دراسات طبية حديثة وجود علاقة وثيقة بين الأغذية وتأثيرها على الدماغ؛ إذ يختلف المستوى العقلي للفرد بحسب ما يأكله يوميًا، وفقًا لسكاي نيوز.

كما إنّ الأغذية المفيدة للدماغ تقاوم الأكسدة وتحتوي على نسبة مهمة من الفيتامينات والمعادن، بحسب ما ذكر موقع بولد سكاي. أهم هذه الأطعمة التي تحمي الدماغ وتعمل على تقوية الذاكرة:

1- زيت الزيتون

من أهم الأطعمة المفيدة للدماغ؛ لغناه بمادة البوليفينول التي تحمي من التأكسد وتقي من أمراض الدماغ.

2- زيت جوز الهند

يعمل على حماية الدماغ وتعزيز الخلايا العصبية، إضافة إلى تزويد الدماغ بما يحتاجه من دهون ويساعده على العمل بشكل سليم.

3- الأفوكادو

تحتوي ثمراتها على فيتامين ك وحمض الفوليك، الذي يعمل على الوقاية من جلطات الدم في الدماغ.

4- الأسماك

تعتبر مصدرًا هامًا لأوميغا 3، التي تساعد في الحفاظ على صحة الدماغ.

أيضًا، التوت والكرم والبيض والجوز والقنبيط والسبانخ من أهم الأطعمة التي تعمل على وقاية الدماغ وتقوية الذاكرة.