



تغذیه در افزایش هوش و تقویت حافظه

Nutrition
increases intelligence
and strengthens memory

Nutrition increases intelligence
and strengthens memory

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ آجیل ▶

تحقیقات نشان داده است که مصرف آجیل می تواند فاکتور های مربوط به سلامت قلب را بهبود بخشد و داشتن قلب سالم با داشتن مغز سالم ارتباط دارد.

چندین ماده مغذی موجود در آجیل ، مانند چربی های سالم ، آنتی اکسیدان ها و ویتامین E ، ممکن است اثرات مفید آنها را بر سلامت مغز توضیح دهد.

◀ پرتقال ▶

ویتامین C یک عامل کلیدی در جلوگیری از زوال عقل است. داشتن سطوح بالاتر ویتامین C در خون با بهبود وظایف شامل تمرکز ، حافظه ، توجه و سرعت تصمیم گیری همراه بود.

می توانید مقادیر زیادی ویتامین C را از غذاهای دیگر مانند فلفل دلمه ای ، پرتقال ، کیوی ، گوجه فرنگی و توت فرنگی دریافت کنید.

◀ تخم مرغ ▶

تخم مرغ منبع غنی از چندین ویتامین گروه B و کولین است که برای تنظیم خلق و خو و ترویج عملکرد و رشد مناسب مغز و کاهش افسردگی و جلوگیری از زوال عقل مهم است.

◀ چای سبز ▶

چای سبز یک نوشیدنی عالی برای حمایت از مغز است. محتوای کافئین آن هوشیاری را افزایش می دهد ، آنتی اکسیدان های آن از مغز محافظت می کند و L-theanine به آرامش شما کمک می کند.



◀ تخم کدو تنبل ▶

تخمه کدو حاوی آنتی اکسیدان های قوی است که بدن و مغز را در برابر آسیب رادیکال های آزاد محافظت می کند. هم چنین سرشار از بسیاری از ریز مغذی ها از جمله مس ، آهن ، منیزیم و روی هستند که برای عملکرد مغز مهم هستند.

◀ شکلات تلخ ▶

شکلات تلخ و پودر کاکائو دارای چند ترکیب تقویت کننده مغز از جمله فلاونوئیدها ، کافئین و آنتی اکسیدان ها است. فلاونوئیدهای موجود در شکلات ممکن است به محافظت از مغز کمک کند. مطالعات نشان داده است که مصرف شکلات ، به ویژه شکلات تلخ ۷۰٪ ، می تواند حافظه و خلق و خو را تقویت کند.





Nutrition increases intelligence and strengthens memory



◀ ماهی های چرب ▶

این نوع ماهی ها شامل ماهی قزل آلا ، ماهی سالمون، شاه ماهی و ساردین است. ماهی های چرب منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که یکی از اجزای اصلی سازنده مغز است. امگا ۳ در تقویت حافظه و بهبود خلق و خو و همچنین محافظت از مغز در برابر زوال عقلی نقش دارد.

◀ بلوبری (توت قرمز و شاه توت) ▶

بلوبری سرشار از آنتی اکسیدان (مانند انتوسیانین) است که ممکن است پیری مغز را به تأخیر اندازد و حافظه را تقویت کند.

◀ زردچوبه ▶

نشان داده شده است که کورکومین ، ماده موثره زردچوبه ، از سد خونی مغزی عبور می کند ، به این معنی که می تواند مستقیماً وارد مغز شود و به سلول های آنجا کمک کند.

زردچوبه و ترکیب موثره آن یعنی کورکومین دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی قوی است که به مغز کمک می کند. در تحقیقات ، علائم افسردگی و بیماری آلزایمر را کاهش داده است و به رشد سلول های جدید مغز کمک می کند.

◀ کلم بروکلی ▶

کلم بروکلی حاوی تعدادی ترکیبات است که دارای اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی قوی از جمله ویتامین K هستند. برخی مطالعات بر روی افراد مسن ، دریافت بیشتر ویتامین K را با حافظه بهتر و وضعیت شناختی مرتبط کرده اند.



◀ قهوه ▶

قهوه می تواند به افزایش هوشیاری و خلق و خو کمک کند. همچنین ممکن است به دلیل محتوای کافئین و آنتی اکسیدان ها ، مقداری در برابر آلزایمر محافظت کند و همچنین به سلامت مغز کمک کند.

◀ بهترین غذاها برای تقویت مغز و حافظه ▶

مغز شما به عنوان مرکز کنترل بدن ، وظیفه حفظ ضربان قلب و تنفس ریه ها را بر عهده دارد و به شما اجازه حرکت ، احساس و تفکر می دهد. به همین دلیل ایده خوبی است که مغز خود را در بهترین حالت کار قرار دهید. غذاهایی که مصرف می کنید در سلامت مغز شما نقش دارند و می توانند وظایف ذهنی خاصی مانند حافظه و تمرکز را بهبود بخشند. در این جا ۱۱ ماده غذایی که مغز شما را تقویت می کند لیست شده است.