"6" أطعمة تعمل على تحسين وظائف الدماغ... تعرف عليها

يعتبر الدماغ جزء أساسي من الجهاز العصبي المركزي المكلف بتنظيم معظم أعمال البدن والعقل كالأعمال الحيوية (التنفس، النوم، الجوع) إلى الأعمال الأكثر تركيزا مثل الذاكرة والانتباه ومراقبة الإحساس والسلوك وما إلى ذلك.

والأداء السليم للدماغ مهم للغاية للحفاظ على جميع وظائف الجسم، ومن الضروري تزويد الجسم بالعناصر الغذائية المناسبة لتعزيز الأداء الصحي للدماغ، يساعد ذلك في الحفاظ على صحة الجسم وتحسين قدرة الدماغ على أداء الوظائف.

وبحسب ما نشره موقع "ndtv .doctor"، إليك أفضل الأطعمة لصحة دماغك:

القهوة:

القهوة مصدر كبير للكافيين ومضادات الأكسدة، يساعد الكافيين على تعزيز الطاقة في الجسم، يمكن أن

يكون الاندفاع المفاجئ للطاقة من القهوة مفيدًا في تحسين الحالة المزاجية أيضًا، كما أنه يشجع على إنتاج "هرمونات السعادة" مثل الدوبامين، علاوة على ذلك ، ثبت أن القهوة تزيد من يقظة العقل، إلى جانب ذلك ، فهو يحسن التركيز والتركيز في الدماغ.

الشوكولاته الداكنة:

الكاكاو ، متوفر بكثرة في الشوكولاتة الداكنة، توجد الفلافونويد ، وهي نوع من مضادات الأكسدة ، أيضًا في الشوكولاتة، الدماغ حساس للغاية للإجهاد التأكسدي، مما يؤدي إلى ضعف الإدراك المرتبط بالعمر وأمراض الدماغ، من المعروف أن مضادات الأكسدة تحارب هذه المؤكسدات وهي ضرورية لعمل الدماغ، وجد الباحثون أن تناول الشوكولاتة الداكنة يمكن أن يساعد في المرونة العصبية ، وهو أمر مهم للتعلم ، بالإضافة إلى المزايا الأخرى المتعلقة بالدماغ.

الكُركُم:

الكركم من التوابل المشهورة جدًا، إنه عنصر حاسم أثناء طهي الكاري ويوفر مجموعة متنوعة من الفوائد لصحة الدماغ، تم العثور على العنصر الأساسي في الكركم ، الكركمين ، ليخترق الحاجز الدموي الدماغي ، مما يسمح له بدخول الدماغ ومساعدة الخلايا بداخله، أثبت الكركم أيضًا أنه يحسن الذاكرة ، فهو يعزز نمو الخلايا في الجسم وله خصائص علاجية استثنائية، ما يعتقد أنه يحسن الاكتئاب.

التوت:

التوت مثل الفراولة هي مصدر كبير لمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية الأخرى، بعض مضادات الأكسدة هي حمض الكافيين والكاتشين والأنثوسيانين والكيرسيتين، يعزز التوت تواصلًا أفضل بين خلايا الدماغ، يساعد على تعزيز اللدونة ، مما يعزز تكوين روابط جديدة بين خلايا الدماغ ، وتحسين التعلم والذاكرة، يساعد في تجنب أو إبطاء الأمراض التنكسية العصبية والتدهور المعرفي مع تقدم الناس في السن.

البرتقال:

يوفر البرتقال الكثير من فيتامينات C، في الواقع توفر حبة برتقالة متوسطة الحجم ما يكفي من الفيتامينات التي يحتاجها المرء في اليوم، فيتامين C عنصر ضروري في منع شيخوخة الدماغ ، وبالتالي فإن تناول كمية وافرة من فيتامين C ضروري لصحة الدماغ، أظهرت دراسة أن المستويات المرتفعة من فيتامين سي في الدم مرتبطة بالتحسن في المهام التي تتضمن التركيز والذاكرة والانتباه وكفاءة اتخاذ القرار.

الطماطم:

الطماطم هي فاكهة أخرى مليئة بالعناصر الغذائية، فهى غنية بمادة الليكوبين المضادة للأكسدة، تم العثور على الليكوبين لحماية الدماغ من تلف الخلايا، يمكن أن يتسبب تلف الخلايا هذا أيضًا في الإصابة بالخرف ، وخاصة مرض الزهايمر، بالإضافة إلى ذلك ، هناك عنصر آخر يستخدم غالبًا لطهي الطماطم ، وهو زيت الزيتون ، الذي يعزز امتصاص العناصر الغذائية للطماطم في الجسم.