منوعات, محطات

28 مارس 2024 15:10 مساء

أطعمة تعزز من القدرات الذهنية نهار رمضان

القاهرة: «الخليج»

يحتاج كثير من الصائمين إلى درجة عالية من النشاط الذهني، في نهار رمضان، بسبب طبيعة العمل أو مجريات الحياه اليومية، خاصة بعد منتصف النهار، حيث يكون الإجهاد الذهني قد نال من طاقتهم وقدرتهم.

ويمكن تلافي هذه الحالة، التي يتعرض لها هؤلاء، من خلال تناول أطعمة محددة تعمل على تنشيط القدرة الذهنية طوال شهر رمضان، ومن أجل ذلك يقدم د. عمرو هشام، أخصائي التغذية العلاجية بالمعهد القومي للتغذية، نصائح عدة، تساعد على رفع القدرات الذهنية، وتعزز من قدرة الناقلات العصبية والخلايا، عبر الغذاء، ومن ذلك النشويات،

والبروتينات، والخضراوات.

ويوضح أن النشويات المعقدة، مهمة للنشاط الذهني، لذا يجب الحرص عليها، خلال وجبتي الإفطار والسحور، ويفضل أن تكون من مصدر معتدل، خلال رمضان.

ويؤكد أن هذه النشويات لها فوائد مهمة بالنسبة للناقلات العصبية، التي قد يتأثر أداؤها في نهار شهر رمضان الكريم، مؤكداً أن هذه الناقلات تلعب دوراً مهماً جداً في الأداء العقلي بشكل عام.

وينصح د. عمرو هشام، بالحرص على تناول أغذية التي تحتوي على الدهون غير المشبعة، وتحديداً تلك التي تحتوي على «أوميجا 3»، مثل الأسماك الدهنية، فهذه الأغذية مهمة للحفاظ على الجدار الخلوي للخلايا العصبية.

ويشدد على ضرورة تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية، لأن لها دوراً إيجابياً مهماً، باعتبارها مضادات أكسدة، في حماية الخلايا العصبية، والحفاظ عليها.

وينصح في الوقت ذاته بتناول الأطعمة التي تحتوي على بعض الصبغات المهمة، مثل، الطماطم، وكذلك الأغذية الغنية بمادة «البيتاكاروتين» مثل الجزر، لأن هذه الأطعمة تلعب دوراً مهماً في الحد من عمليات الأكسدة، التي تحدث في نهار رمضان، والتي تؤثر على النشاط الذهني.

ويشير الدكتور الدكتور عمرو هشام، إلى أهمية تناول الأغذية التي تعزز من قدرات الناقلات العصبية، وتحديداً منتجات الألبان، وتشمل الأجبان، والزبادي، واللبن، وكذلك البيض، واللحوم الحمراء، والدواجن، إلى جانب الحبوب كالشوفان، والخضراوات، مثل البروكولي، كما تعتبر المكسرات بأنواعها مصادر غذائية مهمة للنشاط الذهني.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©