الخليج

الصحة ,

19 سبتمبر 2022 20:31 مساء

عناصر طبيعية تعزز الصحة العقلية

إعداد: راندا جرجس

يلعب المخ دوراً مهماً في تعزيز وظائف أعضاء الجسم، كالقلب والرئتين وباقي الأجهزة الأخرى، ووفقاً للدراسات والأبحاث العلمية، فإن أحماض «أوميجا3» الدهنية، مضادات الأكسدة، الكربوهيدرات، البروتينات، الألياف والأملاح المعدنية والفيتامينات مثل: (B12،B6،E،(K مفيدة للمحافظة على الصحة العقلية، وتسهم في تحسين أداء الذاكرة والتركيز على المدى القصير والطويل.

ويحذر الخبراء من نقص معدن الفوسفور الذي يؤدي إلى عدم انتظام عملية الإيض، وانخفاض التركيز، وضعف في الذاكرة؛ حيث يعد الفوسفور أو الفوسفات العضوية التي تدخل في تركيب جميع خلايا جسم الإنسان، من العناصر الأساسية في بناء الأسنان والعظام، ويتركز فيها بنسبة 85%، كما أنه يساعد في تخزين الطاقة، وتكوين الأحماض النووية، والحمض القلوي، وتنظيم امتصاص الدهون، ويمكن الحصول عليه من العديد من الأطعمة مثل: الحليب، البيض، سمك السلمون والسردين، القمح، بعض المكسرات، السمسم، البقوليات، اللحوم وغيرها.

يؤدي إلى ضعف المهارات المعرفية، ويمكن أن يفيد تناول البيض في D وتشير الأبحاث إلى أن نقص فيتامين المحافظة على مستوى التركيز، نظراً لاحتوائه على العناصر الغذائية الصديقة للمخ، كما يعد شاي البابونج أحد أفضل الأنواع لصحة الدماغ ولزيادة الطاقة، لأنه يحسّن الوظيفة الإدراكية ويقلل من التوتر ويعزز عمل الذاكرة، ويساعد مركب الكركمين الموجود في الكركم على ضبط الحالة المزاجية لدى البالغين.

ويعد الأفوكادو أحد أهم مصادر الدهون E ويشتهر اللوز بفوائده المميزة وأهميته لوظائف المخ، نظراً لغناه بفيتامين الصحية غير المشبعة التي تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الأساسية الأخرى المهمة للمخ والصحة العامة، وتدعم وظائف الدماغ، وتمنع الضرر المعرفي، إضافة إلى سمك السلمون الغني بالأحماض الدهنية المهمة التي تساعد على تقوية الذاكرة، والباذنجان، والسبانخ، والتفاح، والحليب والعصائر الطبيعية.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©