

أغذية تحفز عمل الدماغ 4



قالت د. كريستينا بلوتنيكوف، خبيرة التغذية الروسية، إن دماغ الإنسان يتحمل يومياً عبئاً كبيراً، خاصة عند تعامله مع المعلومات، لذلك يمكن بسبب الجهد الزائد أن يحصل «عطل» في عمله

والمواد الغذائية التي تحفز عمل الدماغ هي

البروكلي: تشير الخبيرة، إلى أن هذه المادة الغذائية ضرورية للدماغ، لأن جميع أنواع الملفوف تحتوي على نسبة 1- عالية من الفيتامينات والبروتينات النباتية السهلة الامتصاص. علاوة على ذلك يحتوي البروكلي على البروم الذي يحسن الذي يقوي الأوعية الدموية، لذلك ينصح بتناول ما يصل إلى 70 غراماً منه C عمل الدماغ. كما أنه يحتوي على فيتامين يومياً.

الجوز: وتقول: «الجوز يحفز عمل الدماغ أيضاً، بالإضافة إلى ذلك، جميع أنواع المكسرات لها قيمة غذائية وفوائد 2- صحية. ولكن الجوز يساعد على تحسين الذاكرة، لأنه يحتوي على مادة الليسيتين، التي تنشط عمليات الذاكرة في

«الدماغ. لذلك ينصح بتناول 3-4 حبات متوسطة الحجم منه يومياً

سمك السلمون: تؤثر جميع الأسماك الدهنية إيجاباً في الجسم. ولكن سمك السلمون يحتوي على أحماض أوميغا 3-3 الدهنية غير المشبعة، التي تساعد على استقرار الاتصال بين خلايا الدماغ. وعملية تؤثر في جميع العمليات الجارية في الدماغ.

العنبية الآسية أو الأكراس: هذه الثمار تساعد على حل العديد من مشكلات الرؤية - 4

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024