

قبل بدء الدراسة.. أطعمة تحسن الذاكرة وتعزز التركيز



مع اقتراب عودة الطلاب للمدارس وبدء العام الدراسي الجديد 2023 – 2024، يبحث الأهالي عن أفضل طرق لتحسين ذاكرة وتركيز الأطفال.

لذلك خرج الخبراء ببعض النصائح المهمة لتحقيق هذا الهدف، ونصحوا ببعض الأطعمة الخارقة التي يجب إضافتها لنظام الأطفال الغذائي للمساعدة على تطوير نمو الدماغ السليم.

وأهمها:

الزبادي -1

الذي يعد مصدراً جيداً لليود، وهو عنصر غذائي ضروري للجسم لنمو الدماغ والوظيفة الإدراكية.

والسيلينيوم المهمة لوظيفة الدماغ B12 كما أنه مليء بالعديد من العناصر الغذائية الأخرى مثل البروتين والزنك و

الخضراوات الورقية مثل السبانخ والخس -2

المهمة لتطور وحماية الدماغ K و E والتي تحتوي على حمض الفوليك والفلافونويد والكاروتينات وفيتامينات

البقوليات والفاصوليا -3

تشتمل على مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة للدماغ، بما يشمل المغنيسيوم والزنك والألياف ومضادات الأكسدة وحمض الفوليك، والتي تساعد جميعها على تحسين الحالة المزاجية وصحة الدماغ

الحبوب الكاملة مثل القمح والشعير والأرز والشوفان -4

التي تحافظ على وظائف المخ ويمكن أن تسهم في تقوية الذاكرة B تمد الجسم بالعديد من فيتامينات

المكسرات والبذور -5

تدرج على قائمة الأطعمة الخارقة لأنها محملة بالدهون الأحادية غير المشبعة وأوميغا-3، مما يجعلها مثالية لنمو الدماغ

كما ينتج عن مادة اللوتين التي تتوافر في الفستق، تأثيرات صحية كبيرة تؤثر في الوظيفة الإدراكية

وتحتوي بذور اليقطين على مضادات الأكسدة القوية التي تحمي الجسم والدماغ من الأمراض والالتهابات