أطعمة تساعد على تقوية الذاكرة

ان الذاكرة هي قدرة الإنسان على تخزين واسترجاع المعلومات وتلعب دور مهم في حياة الانسان من خلال التعلم وبناء الدماغ وهي التي تؤدي الى نجاح الفرد وتوسيع أفاقه ومجالات التواصل لديه وتساعد على زيادة التركيز لديه.

ومن الممكن أن يعاني الكثيرون من حالات النسيان وفقد التركيز وعدم تذكر الأشياء بسبب الارهاق والتعب وعوامل الحياة لذلك يجب ان يحرص كل فرد على اتباع نظام غذائي معين يقوي الذاكرة وينشط عملها. تعرفوا على أهم الأطعمة والمشروبات التي تساعد على تقوية الذاكرة:

الأفوكادو: يحتوي الأفوكادو على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والفيتامين A و C لذلك يساعد على الحفاظ على الذاكرة وتنشيطها.

الأسماك: تحتوي الأسماك على أنواعها وبخاصة التونة والسلمون على نسبة عالية من حمض دوكوزاهيكسانويك وأحماض الأوميغا 3 الدهنية، وهما مكونين أساسيين لأعصاب وخلايا الدماغ، لذلك يعملان على تحسين قدرة الدماغ على أداء وظائفه وتحسين أداء الذاكرة وتنشيطها. ينصح بتناول وجبتين من السمك أسبوعياً .

الجوز: يحتوي الجوز على نسبة عالية من مضادات الأكسدة لذلك يعمل على الحفاظ على خلايا الدماغ ويحد من تلفها مع العمر.

الجزر: ينشط الجزر ويقوي الدماغ والخلايا ويساعده على اتمام وظائفه كما يحد من فقدان الذاكرة ومن إلتهابات الدماغ.

التوت: يزيد التوت على انواعه قدرة الفرد على تخزين المعلومات كما يحد من الإصابة بالنسيان.

البندورة: يوجد في البندورة مادة الليكوبين، الغنية بمضادات الأكسدة والتي تساعد على تقوية خلايا الدماغ وزيادة القدرة على التذكر والتركيز.

المياه: يجب شرب كمية مناسبة من المياه يومياً أي استهلاك حوالي 10 أكوب مياه في اليوم.

الشاي الأخضر: ينمي الشاي الأخضر القدرة على التركيز وينشط عمل الدماغ ويساعده على أداء وظائفه.