

أطعمة تقوي التركيز والذاكرة... أحرص على تناولها

للتحلي بصحة نفسية وجسدية قوية ومثالية في بداية العام الجديد يمكن اللجوء الى اتباع نظام غذائي صحي وسليم وإدراج فيه بعض الأطعمة الكفيلة بتقوية التركيز والذاكرة.

يوجد لائحة لا تعد وتحصى من الأطعمة الغذائية الصحية والغنية بالفوائد الصحية والغذائية للجسم ولكن يوجد أصناف معينة مثالية لصحة العقل والذاكرة والتي تعزز التركيز. وما عليك فعله سوى إدراج الأطعمة التالية في غذائك بانتظام:

الجوز: نرى تشابه كبيرة في الشكل ما بين الدماغ والجوز لذلك يعتبر عنصر مثالي لصحة العقل. يتمتع الجوز بفوائد غذائية عديدة وتحديدًا هو عنصر غني بالأوميغا 3، الذي يحسن القدرة الذهنية ويقوي الذاكرة.

الشوكولاتة الداكنة: تعزز الشوكولاتة الداكنة تدفق الدم إلى الدماغ وبالتالي تزيد نسبة التركيز. إحرص على إستهلاك هذه الشوكولاتة بكمية معتدلة ولا يجب ان تتخطى نسبة 20 غرام باليوم.

سمك السلمون: يحتوي السلمون على نسبة عالية بالأحماض الدهنية الأوميغا 3 لذلك يعزز صحة القلب والعقل. للحصول على فوائد سمك السلمون العالية احرص على استهلاكه مشوي في الفرن بالقليل من زيت الزيتون والإبتعاد عن تناول الصلصات معه. يمكن استهلاك هذا السمك مرتين في الأسبوع.

صفار البيض: ينصح بتناول البيض المسلوق والإبتعاد عن استهلاك البيض المقلي من أجل الحصول على كافة منافعه الغذائية والصحية. يساعد إدراج البيض في وجبة الفطور على تخفيض الوزن والشعور بالشبع والتمتع بالكثير من الفوائد وبالإضافة الى ذلك يعد البيض وتحديدًا صفاره صديق للدماغ ويساعد على تقوية الذاكرة.

الأفوكادو: تحتوي الأفوكادو على مضادات الأكسدة والدهون المفيدة وتساهم إيجابيًا بتعزيز صحة الدماغ. يمكن إدراج هذه الفاكهة في طبق السلطة أو استهلاكها كوجبة خفيفة صحية.