

الأطعمة التي تساعد دماغك على التركيز

التعرف على الصيحة الغذائية الجديدة التي تخص الأطعمة والمكملات الغذائية سيساعدك على التعرف على كل شيء يساعدك على تعزيز الذاكرة، التركيز، ووظيفة الدماغ.

ولكن هل تنجح هذه الأطعمة بالتأثير على الدماغ؟ ليس هناك إنكار أنه مع تقدمنا في السن، الجسد يتقدم في السن أيضا. الخبر السار هو أنه يمكنك تحسين فرصك في الحفاظ على دماغ صحي إذا قمت بإضافة الأطعمة "الذكية" والمشروبات إلى النظام الغذائي الخاص بك.

الكافيين:

ليس هناك جرعة سحرية لتعزيز معدل ذكائك - ولكن بعض المواد، مثل الكافيين، يمكن أن تنشطك وتساعدك على التركيز. يمكن إيجاد الكافيين في القهوة والشوكولاته، مشروبات الطاقة، وبعض الأدوية. الكافيين يعطيك الطاقة اللازمة للاستيقاظ والنهوض بنشاط، على الرغم من أن الآثار قصيرة الأجل. ولكن إذا قمت بالمبالغة في تناول الكافيين، يمكن أن يتعكر مزاجك لتصبح غاضب وغير مرتاح.

السكر:

السكر هو مصدر الوقود المفضل للدماغ - ولكن ليس السكر العادي الذي نتناوله، ولكن الجلوكوز الذي يستخلصه جسمك من السكريات والكربوهيدرات التي تتناولها. هذا هو السبب في أن كوب من عصير البرتقال أو عصير الفاكهة يمكن أن يعطيك دفعة من الطاقة على المدى القصير للذاكرة، التفكير، والقدرة العقلية.

ولكن إذا تناولت الكثير، يمكن أن تضعف ذاكرتك - جنبا إلى جنب مع بقية جسمك. لا تفرط في تناول السكر المضاف، لأن تم ربطه بأمراض القلب وغيرها من الحالات الصحية.

وجبة الافطار:

هل تتخطى وجبة الافطار؟ قد وجدت الدراسات أن تناول وجبة الإفطار قد يحسن الذاكرة وقدرة التركيز على المدى القصير. الطلاب الذين يتناولون الافطار يميلون إلى أداء أفضل من أولئك الذين لا

يتناولونه. تشمل الأطعمة الموجودة في أعلى قائمة الافطار الحبوب الكاملة من الألياف الغنية، منتجات الألبان، والفواكه. ولكن لا تبالغ في تناول الطعام؛ وجد الباحثون أيضا أن وجبات الإفطار ذات السرعات الحرارية العالية قد تعرقل التركيز.

السماك:

إنه مصدر بروتين مرتبط بزيادة كبيرة في قدرة الدماغ - غني بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ التي هي مفتاح لصحة الدماغ. هذه الدهون الصحية لديها قوة مذهلة: وقد ارتبط اتباع نظام غذائي مع مستويات أعلى منها إلى انخفاض في نسبة الخرف، مخاطر السكتة الدماغية، والضعف العقلي. بالإضافة إلى ذلك، فإنها قد تلعب دورا حيويا في تعزيز الذاكرة، خاصة مع تقدمنا في السن.

لصحة الدماغ والقلب، تناول حصتين من الأسماك أسبوعيا.