

نصائح غذائية لدماغ أكثر صحة

حان الوقت لإتخاذ قرار اتباع نظام حياة صحي وسليم لتحسين المزاج والتركيز والطاقة بالإضافة الى تخفيض مستوى هرمون القلق والتوتر بالجسم.

يمكن اتباع أسلوب حياة صحي للدماغ ونظام غذائي معيّن لإعادة التوازن إلى هرموناتك، تخفيض مخاطر الإصابة بالخرف والعديد من الأمراض الأخرى.

لذلك نقدم لك أهم 8 عادات صحية عليك ادراجها في أسلوب حياتك لدماغ صحي أكثر:

- ادراج الأطعمة الكاملة في النظام الغذائي، مثل الأطعمة البحرية، اللحوم الحمراء، الدواجن، البيض، المكسرات، الخضار والفاكهة.
- الحرص على شرب الماء من دون أية إضافات.
- الحد من استهلاك المواد الكربوهيدراتية المصنّعة. فالنشويات والسكريات المركزة المصنّعة تسبّب ارتفاع في سكر الدم والأنسولين، مما يجعل كيمياء الدماغ غير مستقرة وتسبب بتلف عملية أيض خلايا الدماغ.
- تجنّب استهلاك الزيوت المصنّعة من بذور الخضار مثل فول الصويا، الذرة والعصفر واللجوء الى الدهون الحيوانية. لأن زيوت البذور تحتوي على كميات عالية من الأحماض الدهنية الأوميغا 6.
- أضف البروتين الحيواني إلى النظام الغذائي بانتظام، مثل المأكولات البحرية والبيض والدواجن واللحوم الحمراء. تعتبر البروتينات النباتية أصعب بالهضم والامتصاص وهي عالية بالعناصر غير المغذية، التي تحرم الدماغ من العناصر المعدنية والغذائية الرئيسية.
- الحرص على اجراء فحص مقاومة الأنسولين في الجسم، لأن مقاومة الأنسولين تعتبر السبب الرئيسي بمعظم حالات مرض الزهايمر كما تساهم بظهور أعراض الاكتئاب والاضطرابات الذهانية واضطراب ثنائي القطب.
- القيام بفحص لمعرفة إذا كنت تعاني نقص الحديد. يحتاج الدماغ للحديد من أجل إنتاج الناقل العصبي أي مولّد الطاقة بالدماغ، وظائف الذاكرة وإشارات الخلية.

▪ الحرص على ممارسة التمارين الرياضية وجعلها جزء من حياتك اليومية. ينصح بممارسة الرياضة 3 مرات في الأسبوع ويفضل ممارسة رياضة المشي والركض و تمارين الإيروبيك لبناء العضلات وتقويتها ، فتمنع هذه الطريقة مقاومة الأنسولين وتضعه تحت السيطرة.