6 نصائح غذائية لدماغ صحي أكثر

أصبح الوقت لإتخاذ قرار بتحسين المزاج والتركيز والطاقة، تخفيض هرمون القلق والتوتر في الجسم، اعادة التوازن الى الهرمونات، تأخير خرف الشيخوخة وتقوية صحية الدماغ.

ويمكن تحقيق ذلك من خلال اتباع بعض النصائح والإلتزام باسلوب حياة صحي للدماغ، تعرفوا عليها:

1. تناول الأطعمة الكاملة: مثل الأطعمة البحرية، اللحوم الحمراء، الدواجن، البيض، الخضار والفاكهة والمكسرات. ينصح بالتخفيف من تناول الحبوب والبقوليات لأنها لا تحتوي على العناصر المغذية.
2. شرب الماء دون إضافات، يعد شرب المشروبات المحلاّة خطر على الصحة ويؤدي لتلف عملية التمثيل الغذائي.
3. الإبتعد عن تناول المواد الكربوهيدراتية المكررة: تعتبر هذه الأطعمة غنية بالسكريات المركزة المصنّعة والنشويات والتي تسبب بإتفاع سكر الدم والأنسولين فتجعل كيمياء الدماغ غير مستقرة كم انها تتلف عملية الأيض بخلايا الدماغ.
4. تجنّب الزيوت المصنّعة من بذور الخضلر: مثل فول الصويا، العصفر، زيت الذرة، لأنها تحتوي على الأوميغا 6 بنسبة عالية والتي تعمل على زيادة خطر الاصابة بالالتهابات وتحارب الاوميغا 3 . واستبدال هذه الزيوت بالدهون الحيوانية أو دهون الفاكهة.
5. استهلاك البروتين الحيواني: مثل الأطعمة البحرية، الدواجن، اللحوم الحمراء والبيض. فتعتبر البروتينات النباتية أصعب في الإمتصاص والهضم، ولكنّ الأطعمة النباتية التي تأتي منها هذه البروتينات هي عالية في نسبة العناصر غير المغذية، التي تحرم الدماغ من العناصر المعدنية الرئيسية.
6. الحرص على ممارسة التمارين الرياضية بإنتظام: حيث عليك جعل الرياضة جزء من حياتك اليومية، والحرص على ممارسة الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل والتمارين التي تقوي البنية والعضلات وتبنيها مثل تمارين المشي والركض والايروبيك.