

6 نصائح غذائية لدماغ صحي أكثر

أصبح الوقت لإتخاذ قرار بتحسين المزاج والتركيز والطاقة، تخفيف هرمون القلق والتوتر في الجسم، إعادة التوازن إلى الهرمونات، تأخير خرف الشيخوخة وتنمية صحة 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 بالتحفيف من تناول الحبوب والبقوليات لأنها لا تحتوي على العناصر المغذية.
2. شرب الماء دون إضافات، يعد شرب المشروبات المحلاة خطراً على الصحة و يؤدي للتلف العملي التمثيل الغذائي.
3. الإبتعاد عن تناول المواد الكربوهيدراتية المكررة: تعتبر هذه الأطعمة غنية بالسكريات المركزية المصنعة والنشويات والتي تسبب بإفراط سكر الدم والأنسولين فتجعل كيمياء الدماغ غير مستقرة كما أنها تتلف عملياً الأيض بخلايا الدماغ.
4. تجنب الزيوت المصنعة من بذور الخضر: مثل فول الصويا، العصفر، زيت الذرة، لأنها تحتوي على الأوميغا 6 بنسبة عالية والتي تعمل على زيادة خطر الاصابة بالالتهابات وتحارب الأوميغا 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، ولكن 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 بانتظام: حيث عليك جعل الرياضة جزءاً من حياتك اليومية، والحرص على ممارسة الرياضة ثلاثة مرات في الأسبوع على الأقل والتمارين التي تقوى البنية والعضلات وتبنيها مثل تمارين المشي والركض والجري.