

هذه الأطعمة ستساعدك على التذكّر والتركيز ☐ تعرف عليها



الأحد 19 مايو 2019 09:05 م

نشر موقع "باور أوف بوزيتيفتي" الأمريكي تقريرا استعرض فيه أبرز الأطعمة التي تساعد على تعزيز التركيز وتقوية الذاكرة ☐

وقال الموقع، في تقريره، إن الدماغ يمثّل مركز الجسم الذي يتحكم في جميع حركاته، وبعد الدماغ مسؤولا عن قدرتك على التركيز والتذكّر، بصفتها العاملان الرئيسيان لتعزيز إنتاجيتك وتحسين جودة حياتك ☐ ومن المحتمل أن يزيد إهمالك لصحة دماغك واتباعك لنظام غذائي غير صحي من تعرضك لخطر الإصابة باضطرابات التنكس العصبي كلما تقدمت في السن ☐

وذكر الموقع مجموعة الأطعمة التي تعزز الذاكرة وتساعد على تحسين القدرة على التركيز، ومن بينها الكركم الذي يحتوي على المكون النشط "الكركومين". وتشير الأبحاث إلى أن الكركومين قادر على عبور الحاجز بين الدم والدماغ، ما يعني أن آثاره الإيجابية يمكن أن تبلغ خلايا الدماغ ☐ ويتميز الكركومين بعدد لا يحصى من الخصائص بما في ذلك الخصائص المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات التي من شأنها أن تعزز الذاكرة والتركيز ووظيفة الدماغ بصفة عامة ☐

وتجدر الإشارة إلى أن الكركم يعود بالنفع على ذاكرة مرضى الزهايمر نظرا لقدرته على إزالة لويحات الأميلويد التي تعتبر السبب الرئيسي وراء ظهور المرض، كما يساعد هذا المكون على نمو الخلايا العصبية في الدماغ وتأخير الشيخوخة وتحسين المزاج ☐

وأضاف الموقع أن الفلافونويد يعد نوعا من مضادات الأكسدة نباتية المصدر، التي تتوفر بكثرة في مسحوق الكاكاو والشوكولاتة الداكنة ☐ وتتجمع مركبات الفلافونويد العضوية التي يحصل عليها الشخص بعد تناوله الشوكولاتة في الدماغ، ما يفسّر حقيقة أن الشوكولاتة مفيدة جدًا للوظائف المعرفية والقدرة على التعلم وتقلبات المزاج، وقد أظهرت الدراسات أن زيت جوز الهند يعد نوعا آمنا وصحيا من الدهون، وهو يساعد على تحسين الأجزاء المرتبطة بالدماغ والمهارات اللغوية ☐

وأفاد الموقع بأن الأسماك الدهنية من أفضل الأطعمة التي تعزز صحة الدماغ، وذلك لاحتوائها على كميات وفيرة من دهون الأوميغا 3، وفي الواقع، يستخدم الدماغ الأوميغا 3 في إنتاج خلايا عصبية تساعد على تهيئة الظروف الملائمة لتقوية الذاكرة وتعزيز التنظيم العاطفي؛ ما يحسّن من القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة ☐

وأورد الموقع أن البيض يحتوي على مغذيات دقيقة وفيتامينات تساعد على الحفاظ على قوة الدماغ وصحته، على غرار الكولين الذي يعزز التفكير الإيجابي، وحمض الفوليك الذي يعتبر نوعا من الفيتامين بي المعقّد الذي يجتّب الإصابة بكل من التدهور المعرفي والخرف ☐

وأشار الموقع إلى أن نبتة إكليل الجبل تتميز بالعديد من الخصائص التي تجعل منها علاجا للعديد من الأعراض المرضية ☐ وتحتوي هذه العشبة على مضادات الأكسدة التي تعمل على مقاومة الجذور الحرة ☐

وبالنظر إلى حقيقة أن الدماغ يتكون من الكثير من الدهون، تساعد مكونات الإكليل على حماية الدماغ من الأكسدة ومن التغيرات السلبية التي تتسبب في تدهور الصحة العقلية ☐

وأكد الموقع أن العنب البري يعد من أهم الأغذية المفيدة لصحة المخ بفضل خصائصه الوقائية المذهلة ضد مرض الشيخوخة ☐ وكشفت الأبحاث أن مضادات الأكسدة الموجودة في العنب البري على وجه التحديد لها تأثيرات إيجابية هامة على التواصل الخلوي داخل الدماغ، كما أنه من المحتمل أنها تحد من خطر الإصابة بفقدان الذاكرة قصيرة الأمد ☐

ووفقا لدراسات عديدة، يتميز الجوز بالقدرة على تعزيز صحة القلب التي ترتبط مباشرة بصحة الدماغ ☐ ويساعد تناول الجوز بشكل منتظم على الوقاية من الاضطرابات التنكسية العصبية وتنشيط الذاكرة ☐ ويعتقد الخبراء أن السبب وراء فوائد الجوز يكمن في مزيج العناصر

الغذائية الموجودة فيه على غرار الدهون الجيدة والفيتامين إي

وذكر الموقع أن البروكلي يحتوي على الكثير من مضادات الأكسدة والمواد الغذائية المضادة للالتهابات، ما يعني أنه يساهم في محاربة الجذور الحرة ومنع تلف الدماغ كما أن البروكلي غني بالفيتامين ك القابل للذوبان في الدهون، مما يعني أنه مفيد للدماغ كما أنه يساعد على تكوين الدهون المعروفة باسم الشحميات السفينجوليّة، التي تتواجد بكميات كبيرة في جميع خلايا الدماغ وعلى الأرجح هذا هو سبب تأثير البروكلي الإيجابي على الذاكرة

وأضاف الموقع أن الأشخاص الذين يستهلكون زيت الزيتون البكر الممتاز بانتظام، يختبرون عددا أقل من الاضطرابات الدماغية، والمشاكل الصحية المرتبطة بالعمر وبشكل عام، إن زيت الزيتون البكر الممتاز غني بالخصائص المضادة للالتهابات، مما يجعله شبيها تماما بأدوية معالجة الالتهابات وتعرف مضادات الأكسدة التي تسمى البوليفينولات الموجودة في زيت الزيتون بقدرتها على تقوية الذاكرة وتحسين مهارات التعلم خاصة مع التقدم في السن، والوظائف الدماغية والقدرة الإدراكية

وفي الختام، أكد الموقع أن صحة الدماغ ضرورية ليس فقط لتقوية التركيز والذاكرة، وإنما للحفاظ على الصحة الجسدية وطول العمر والشعور بالسعادة أيضا فإن فقدت التركيز والذاكرة، ستفقد صحتك أيضا! ومن المهم حماية دماغك اليوم من خلال استهلاك هذه الأطعمة التي ستساعدك على تقوية قدرات العقل، وحماية الدماغ من التلف، مما يمنحك ذاكرة أقوى وتركيز كبيرا ودماغا أكثر صحة بشكل عام