

# "وداعًا للنسيان" .. 10 طرق لتحسين الذاكرة



السبت 14 نوفمبر 2020 10:11 م

هناك أطعمة ومشروبات مفيدة للطلاب في تقوية الذاكرة أثناء المذاكرة، وفقًا لما قدمه موقع healthline أبرزها:

- 1- التمر يحتوي على نسبة كبيرة من الجلوكوز، ما يجعله مصدر رئيسي للطاقة للطاقة، كما أن احتواء التمر على البوتاسيوم الذي يحسن وظائف المخ ويقي من أمراض الزهايمر
- 2- الأسماك الدهنية تعتبر أسماك السلمون والقرايط والسردين غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية، المسؤولة عن بناء خلايا المخ والأعصاب، ما يجعلها من الأطعمة المقوية للذاكرة وعمليات التعلم، إضافة إلى أنها مضادة للاكتئاب
- 3 - البروكلي يحتوي البروكلي على مركبات نباتية قوية، ومضادات للأكسدة وفيتامين K القابل للذوبان في الدهون، ما يجعله مفيد لصحة وتحسين الذاكرة وحماية خلايا المخ من التلف
- 4 - البيض مصدرًا جيدًا للعديد من العناصر الغذائية المرتبطة بصحة المخ، بما في ذلك الفيتامينات B6 و B12 والفولات والكولين ويعتبر الكولين من العناصر الغذائية المهمة التي يستخدمها الجسم لإنشاء أسيتيل كولين وهو ناقل عصبي يساعد في تنظيم الحالة المزاجية والذاكرة
- 5- المكسرات تحتوي المكسرات ك عين الجمل واللوز والبندق على نسبة عالية من أوميغا 3 والدهون الصحية وفيتامين E، ما يجعلها مفيدة في تحسين عملية الإدراك والوقاية من أمراض الزهايمر والنسيان، إضافة إلى تحسين الحالة المزاجية وذهبت دراسات علمية إلى أن النساء اللواتي تناولن المكسرات على مدار سنوات كان لديهن ذاكرة أكثر نضجًا عن أولئك الذين لم يتناولوا المكسرات
- 6 - الشوكولاتة الداكنة تحتوي الشوكولاتة الغامقة ومسحوق الكاكاو على مركبات الفلافونويد والكافيين ومضادات الأكسدة وأكد الباحثون أن هذه العناصر تتجمع في مناطق الدماغ وتفيد في عمليات سرعة التعلم وتقوية الذاكرة، إضافة إلى أن الشوكولاتة تنشط هرمون السعادة والمشاعر الإيجابية
- 7 - الكركم نوع من التوابل ذات اللون الأصفر الغامق يحتوي على عنصر الكركمين الذي يفيد في تحسين الذاكرة لدى مرضى الزهايمر، ويعزز عامل التغذية العصبية المشتقة من الدماغ ويخفف من الاكتئاب ويحسن الحالة المزاجية، لذلك ينصح الأطباء باستخدامه عند طهي الأطعمة
- 8 - الفواكه والخضروات تحتوي على فيتامين C الذي يدعم صحة وتقوية العقل مثل الطماطم، والفلفل الحلو والجوافة والفراولة والكيوي والبرتقال
- 9- القهوة تحتوي الكافيين الموجود في القهوة على عدد من الفوائد، منها: تحسين الحالة المزاجية وزيادة اليقظة والنشاط وزيادة التركيز، وعلى المدى الطويل تقي من مرض شلل الرعاش والزهايمر
- 10- الشاي الأخضر يحتوي على نسبة من الكافيين وحمض أميني ومضادات للأكسدة، تعمل على زيادة التركيز وتقليل القلق وتساعد على الاسترخاء