# للحفاظ على صحة الدماغ..عليك بتناول هذه الأغذية!



إن معظم الناس يتفقون على أنه لا ينبغي أن نشاهد الكثير من التدهور المعرفي قبل أواخر الستينات وأوائل السبعينات، وعلى الرغم من ذلك مهم جداً أن نبدأ بالاهتمام بصحة دماغنا الآن.

يمكننا القيام بذلك بعدة طرق، مثل ممارسة الرياضة بانتظام، وتقليل التوتر حيث أمكننا، والحفاظ على تحفيز أنفسنا عقليا، وتناول الأطعمة الصحية للدماغ.
الأطعمة الصحية لأدمغتنا هي الأطعمة التي تعمل على الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية أيضا، بينما تحمينا أيضًا من الأمراض المزمنة.

تقول خبيرة التغذية الدكتورة لورين هاريس بينكوس مؤلفة "نادي الإفطار المليء بالبروتين" (The Protein-Packed Breakfast Club)، لموقع eat this not that إن هناك 4 أطعمة على الأفضل هي الإطلاق لدعم صحة الدعم وتعزيز القدرات المعرفية:

1.التوت البري

تقول بينكوس: "الاستهلاك المنتظم للتوت البري في جميع مراحل الحياة يدعم أدمغتنا بطرق مختلفة، وتظهر الدراسات أن هناك فوائد لتعزيز الدماغ مرتبطة تحديدا بالظروف الأكثر شيوعا عند كبار السن".

وأشارت إلى دراسات بحثية مختلفة، حددت التوت البري للمساعدة في تقليل مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر والخرف، وإبطاء معدل التدهور المعرفي، وتحسين أداء الذاكرة.

2. البيض

يمكن للبيض أن يفعل المعجزات لصحة دماغنا، خاصة بسبب عنصرين مغذيين موجودين فيه: الكولين واللوتين. وفقا لخبيرة التغذية.

"يعتبر الكولين عنصرا غذائيا أساسيا مهما لنمو دماغ الجنين ووظائف المخ، ولا يوجد بكميات كبيرة في العديد من الأطعمة التي يستهلكها الأمريكيون عادة".

تقول بينكوس إن الخبر السار هو أن "البيض يحتوي على أعلى نسبة من الكولين مقارنة بأي طعام آخر". ويمكن أن يساعد اللوتين، وهو عنصر غذائي مهم آخر موجود في البيض، في وظائفنا الإدراكية.

وتضيف: "لطالما ارتبط اللوتين بصحة العين، وتظهر الأبحاث الناشئة أن اللوتين قد يلعب أيضا دورا في إدراكنا".

3.الحبوب الكاملة والمكسرات

لقد ثبت أن حميتي داش، والبحر المتوسط، بالإضافة إلى حمية مايند، التي تجمع بين الحميتين، مدهشة لصحة الدماغ.

تقول بينكوس: "أظهرت دراسة أن هذه الأنماط الغذائية مرتبطة باستمرار بمستويات أعلى من الوظيفة الإدراكية لدى كبار السن من الرجال والنساء خلال فترة 11 عاما".

الحبوب الكاملة والمكسرات من الأطعمة التي تلعب دورا كبيرا في نجاح هذه الحميات. هذه الأطعمة، وهي جزء يومي موصى به من حمية DASH وMIND والبحر الأبيض المتوسط ترتبط بشكل إيجابي بالوظائف الإدراكية العليا وقد تكون أطعمة أساسية واقية من أمراض الأعصاب، بحسب خبيرة التغذية.

4. الأسماك

تناول السمك طريقة رائعة للعناية بدماغك، إذ يعتبر مصدرا لأحماض أوميغا 3 الدهنية، وحمضي EPA و

الدوكوساهيكسانويك (DHA)اللذان يشكلان لبنة بناء رئيسية للدماغ.

ويرتبط الاستهلاك طويل المدى من DHA بتحسين الذاكرة وتحسين القدرة على التعلم وتقليل معدلات التدهور المعرفي، بحسب بينكوس.

عندما يتعلق الأمر باختيار أفضل سمكة لعقلك، فإن الرهان الآمن هو شراء سمكة "دهنية.. توجد أعلى تركيزات أحماض أوميغا 3 الدهنية في أسماك المياه الباردة، مثل السردين والسلمون والرنجة والتونة وسمك القد والماكريل.