

## أطعمة تفيد صحة الدماغ وتحسن الحالة المزاجية



هناك العديد من الأطعمة الفائقة، التي تعمل على تحسين الوظيفة الإدراكية وتمنع أعراض الاكتئاب، ووفقاً للباحثين والخبراء، فإن الأطعمة الفائقة مثل الشوكولاتة الداكنة يمكن أن تزيد من الوظيفة الإدراكية وتساعد على منع الاكتئاب، فيما تساعد الخضروات الورقية على إبطاء التدهور المعرفي. تضمن تقرير نشره موقع News Deseret، تفاصيل مدعومة علمياً حول فوائد خمسة أطعمة خارقة للصحة العقلية وصحة الدماغ:

### 1. كالي والخضروات الورقية

تعتبر الخضروات الورقية الداكنة مثل السبانخ والسلق مفيدة لصحة الدماغ ويمكن أن تساعد في إبطاء التدهور المعرفي. وتؤدي الحصة اليومية من الخضروات الورقية الداكنة إلى تعزيز الوظائف المعرفية، والتي تشمل الذاكرة ووقت الاستجابة العقلية وعمليات صنع القرار وحتى الحالة المزاجية.

فقد توصلت دراسة، أجريت عام 2018 ونُشرت نتائجها في دورية Neurology، إلى وجود صلة بين الأفراد

الذين تناولوا حصة يومية واحدة من الخضروات الورقية الخضراء وتباطؤ التدهور المعرفي في مهارات مثل الذاكرة.

وتابع الباحثون مجموعة من حوالي ألف من كبار السن غير المصابين بالخرف لمدة خمس سنوات في المتوسط. وتبين أن أولئك الذين تناولوا حصة يومية واحدة على الأقل من الخضروات الورقية كانوا أصغر سنًا بنحو 11 عامًا من الناحية الإدراكية من أولئك الذين نادرًا ما تناولوا الخضروات الورقية الداكنة أو لم يتناولوها على الإطلاق.

وقالت مارثا موريس، كبيرة الباحثين في الدراسة، التي تدرس التغذية وصحة الدماغ في المركز الطبي بجامعة راش في شيكاغو، لصحيفة لوس أنجلوس تايمز: "إن تناول الخضروات الورقية كان مرتبطًا بشكل مستقل بتباطؤ التدهور المعرفي، بما يعني أن هذه المجموعة الغذائية الواحدة تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية التي يمكن أن تحمي الدماغ".

## 2. الشوكولاتة الداكنة

تعتبر الشوكولاتة الداكنة عادة علاجًا، ولكنها في الواقع تحتوي على الكثير من الفوائد الصحية. فهي مليئة بالألياف والحديد والمغنيسيوم ومضادات الأكسدة. يمكن للشوكولاتة الداكنة أيضًا تحسين وظائف المخ.

وكشفت نتائج دراسة، أجريت عام 2020، عن أن "التأثيرات القصيرة والمتوسطة المدى لتناول الكاكاو يوميًا يمكن أن تزود الشباب بأداء معرفي أفضل في التعلم اللفظي والذاكرة والانتباه لصالح التحصيل الأكاديمي".

وترتبط الشوكولاتة الداكنة أيضًا بتأثيرات إيجابية على المزاج والصحة العقلية. كما توصلت دراسة، أجريت عام 2019 من جامعة لندن كولينج، إلى أن الأفراد الذين تناولوا الشوكولاتة الداكنة لديهم احتمالات أقل بكثير للمعاناة من أعراض الاكتئاب من أولئك الذين لم يتناولوا الشوكولاتة على الإطلاق.

## 3. الأسماك الغنية بأوميغا-3

الأسماك، مثل السلمون والتونة والأنشوجة، غنية بأحماض أوميغا-3 الدهنية، والتي توفر العديد من

الفوائد للجسم بما يشمل تحسين صحة الدماغ. وفقا لدراسة حديثة، نُشرت في دورية Neurology، فإن البالغين في منتصف العمر الذين يتبعون نظامًا غذائيًا غنيًا بأحماض أوميغا-3 الدهنية لديهم أحجام أكبر في الحصين، حيث يلعب جزء الحصين في الدماغ دورًا حيويًا في الذاكرة والتعلم، ومن ثم كانوا أكثر استعدادًا لفهم التفاصيل المعقدة.

#### 4. المكسرات

يرتبط تناول حفنة من المكسرات يوميًا بانخفاض خطر الإصابة بالاكتئاب. توصلت دراسة حديثة، نشرتها دورية Nutrition Clinical في العام الجاري، إلى أن تناول حفنة من المكسرات يوميًا يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة 17%.

فقد وجد الباحثون أن البالغين في منتصف العمر وكبار السن الذين تناولوا 30 غرامًا من المكسرات - اللوز والجوز والبندق والفسق والكاجو والجوز البرازيلي - كانوا أقل عرضة لتناول مضادات الاكتئاب أو الإصابة بالاكتئاب.

وترتبط الجرعة اليومية من المكسرات أيضًا بتأثير إيجابي على الذاكرة وصحة الدماغ. يؤدي تناول 60 غرامًا من المكسرات يوميًا (حوالي نصف كوب من اللوز) إلى زيادة الذاكرة اللفظية وتدفق الدم إلى الدماغ.