

## 6 أطعمة تساعدك على تقوية الذاكرة فما هي ؟



يحذر العديد من الدراسات من مخاطر تناول الأغذية غير الصحية على قوة الذاكرة ومعدل التركيز لدى الإنسان، منبهة إلى أن اتباع نظام غذائي عالي السكر والدهون مثل الوجبات السريعة على سبيل المثال يسبب مشاكل في الذاكرة طويلة الأمد.

وتعطل الأطعمة غير الصحية عمل منطقة الحصين، وهي منطقة مهمة للذاكرة لدى البشر، مشددة على أن التحول في مرحلة لاحقة إلى نظام غذائي صحي لن يمنع التعرض لمشاكل طويلة الأمد على مستوى الذاكرة.

يؤكد خبراء التغذية على أهمية تناول الأطعمة التالية لتقوية الذاكرة وتنشيط التركيز:

1- البيض لاحتوائه على فيتامين د.

2- اللوز لقدرته على تحسين وظائف المخ، بالإضافة إلى المكسرات بشكل عام.

3- شاي البايونج لتقليل التوتر.

4- الأفوكادو لاحتوائه على دهون صحية تغذي الدماغ.

وكانت أبحاث سابقة قد أظهرت أن ارتفاع نسبة السكر يضر بشكل خاص بوظيفة الذاكرة، ما يتسبب في انخفاض تكوين الخلايا العصبية في الحصين، وهو منطقة رئيسية من الدماغ مطلوبة لتكوين الذكريات.

ونوه باحثون في دراسات سابقة إلى أن الغذاء المثالي للذاكرة، وخاصة في مرحلة النمو، هو البيض وبالأخص صفار البيض، والأسماك الغنية بأوميغا-3، والمكسرات، و(5) الملفوف (الكرنب)، و (6) البروكلي لأنها تغذي الإشارات المرتبطة بنمو مناطق الذاكرة في الدماغ.