

# مصرف مواد غذایی برای تقویت حافظه

8 آذر 1401

بر اساس تحقیقات کمبود خواب یا دلایل دیگری همچون ژنتیک، سطح فعالیت بدنی و شیوه زندگی و عوامل محیطی هستند که موجب فراموشی می‌شوند.

رژیم غذایی مفید نقش مهمی در سلامت مغز دارد و یک رژیم غذایی مناسب، جریان خون خوب در مغز را موجب می‌شود.

با اضافه کردن این مواد غذایی به رژیم غذایی خود حافظه‌تان را تقویت کنید:

## مصرف سبزی‌ها

مصرف سبزی‌ها بخصوص کرفس، کلم بروکلی، کلم، سبزیجات تیره که به بهبود حافظه کمک می‌کند. توصیه می‌شود در ساندویچ‌ها از کلم برگ یا بروکلی استفاده کنید. بروکلی تفت داده شده گزینه خوبی در کنار ناهار و شام است.

## مصرف انواع توت و گیلاس شیرین

توت به خصوص توت‌های رنگ تیره مانند تمشک، همچنین زغال اخته و گیلاس منبع غنی از آنتوسیانین‌ها و دیگر فلاونوئیدها هستند که می‌توانند عملکرد حافظه را افزایش دهند.

مصرف این میوه‌ها به عنوان یک میان وعده همراه با ترکیب غلات یا به صورت پخته در دسر به عنوان یک منبع غنی از آنتی اکسیدان توصیه می‌شود.

این مزایا در توت‌ها و گیلاس‌های تازه، یخ زده و خشک شده وجود دارد.

استفاده کافی از مواد غذایی دارای امگا ۳

امگا ۳ برای سلامت مغز ضروری است. اسیدهای چرب امگا ۳، به خصوص دکوزا هگزانوئیک اسید یا DHA ممکن است به بهبود حافظه در جوانان کمک کند.

غذاهای دریایی، جلبک‌ها و ماهی‌های چرب از جمله ماهی قزل آلا، ماهی تن، ساردین‌ها و شاه ماهی از بهترین منابع اسید چرب امگا ۳ هستند.

## خوردن گردو

اثرات مفید گردو برای قلب برای همه آشکار است. همچنین گردو باعث بهبود عملکرد شناختی مغز می‌شود. گردو به اندازه یک مشت به عنوان یک میان وعده برای رفع گرسنگی مناسب است.