

# غذاهایی که تمرکز شما را افزایش می دهند

20 آذر 1402

**غذاها و مکمل های غذایی می توانند همه چیز را از تمرکز بیشتر تا تقویت حافظه، دامنه توجه و عملکرد مغز بهبود ببخشند.**

به گزارش سلامت نیوز به نقل از وب ام دی، غذاها و مکمل های غذایی می توانند همه چیز را از تمرکز بیشتر تا تقویت حافظه، دامنه توجه و عملکرد مغز بهبود ببخشند. نمی توان انکار کرد که با بالا رفتن سن، بدن ما هم با ما پیر می شود. خبر خوب این است که اگر غذاها و نوشیدنی های «هوشمندانه» را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، می توانید شانس خود را برای داشتن مغز سالم افزایش دهید.

## کافئین می تواند شما را هوشیارتر کند

هیچ غذای جادویی برای افزایش ضریب هوشی یا باهوش تر کردن شما وجود ندارد اما برخی از مواد مانند کافئین می توانند به شما انرژی داده و به تمرکز شما کمک کنند. کافئین که در قهوه، شکلات، نوشابه های انرژیزا و برخی داروها یافت می شود، می تواند تمرکز شما را افزایش دهد، اگرچه اثرات آن کوتاه مدت است. با این حال فراموش نکنید که اگر در مصرف کافئین زیاده روی کنید می تواند شما را عصبانی و ناراحت کند.

## شکر می تواند هوشیاری را افزایش دهد

شکر منبع سوخت ترجیحی مغز شما است (منظور قند و شکر معمولی نیست)؛ بلکه گلوکز است که بدن شما آن را از قندها و کربوهیدرات هایی که می خورید پردازش می کند. به همین دلیل است که یک لیوان آب میوه طبیعی می تواند حافظه، تفکر و توانایی ذهنی را در کوتاه مدت تقویت کند.

با این حال، فراموش نکنید که اگر در مصرف آب میوه هم زیاده روی کنید حافظه ممکن است مختل شود. قند اضافه شده نیز با بیماری قلبی و سایر شرایط مرتبط است.

## برای تقویت مغز خود صبحانه بخورید

مطالعات نشان داده اند که خوردن صبحانه ممکن است حافظه و توجه کوتاه مدت شما را بهبود بخشد. دانش آموزانی که صبحانه می خورند نسبت به کسانی که نمی خورند عملکرد بهتری دارند. غذاهایی که در صدر فهرست سوخت مغز محققان قرار دارند شامل غلات کامل، لبنیات و میوه ها با فیبر بالا هستند. فقط پرخوری نکنید؛ محققان همچنین دریافتند صبحانه ی پر کالری به نظر می رسد مانع تمرکز می شود.

## ماهی واقعا غذای مغز است

یک منبع پروتئینی مرتبط با تقویت مغز، ماهی است که سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 و کلید سلامت مغز است. این چربی‌های سالم قدرت مغزی شگفت‌انگیزی دارند: رژیم غذایی با سطوح بالاتری از آنها با کاهش خطر زوال عقل و سکتة مغزی و زوال ذهنی کندتر مرتبط است. به علاوه، آنها ممکن است نقشی حیاتی در تقویت حافظه ایفا کنند.

برای سلامت مغز و قلب، هفته ای دو وعده ماهی مصرف کنید.

## روزانه آجیل و شکلات مصرف کنید

مغزها و دانه ها منابع خوبی از آنتی اکسیدان **ویتامین E** هستند که در برخی مطالعات با کاهش قدرت شناختی با افزایش سن مرتبط است. شکلات تلخ همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی دیگری است و حاوی محرک های طبیعی مانند کافئین است که می تواند تمرکز را افزایش دهد.

روزانه تا یک اونس از آجیل و شکلات تلخ لذت ببرید تا تمام فواید مورد نیاز خود را با حداقل کالری اضافی، چربی یا شکر دریافت کنید.

## آووکادو و غلات کامل را به رژیم غذایی خود اضافه کنید

سلامت هر عضوی در بدن به جریان خون بستگی دارد، به ویژه قلب و مغز. رژیم غذایی سرشار از غلات کامل و میوه هایی مانند آووکادو می تواند خطر بیماری قلبی و کلسترول بد را کاهش دهد. این کار خطر تشکیل پلاک را کاهش می دهد و جریان خون را افزایش می دهد و یک راه ساده و خوشمزه برای فعال کردن سلول های مغز ارائه می کند.

غلات کامل، مانند نرت بو داده و گندم کامل، به دریافت فیبر غذایی و ویتامین E نیز کمک می کنند. اگرچه آووکادو دارای چربی است، اما چربی تک غیراشباع مفید برای شماست که به جریان خون سالم در بدن شما کمک می کند.

## بلوبری فوق العاده مغزی است

تحقیقات روی حیوانات نشان می دهد که بلوبری ممکن است به محافظت از مغز در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد کمک کند و ممکن است اثرات شرایط مرتبط با افزایش سن مانند **بیماری آلزایمر** یا زوال عقل را کاهش دهد.

مطالعات همچنین نشان می دهند که رژیم های غذایی سرشار از زغال اخته هم یادگیری و هم عملکرد ماهیچه ای موش های پیر را بهبود می بخشد و آنها را از نظر ذهنی با موش های بسیار جوان تر برابر می کند.