با این مواد غذایی مغزتان را در برابر آلزایمر مقاوم کنید

3 دی 1403

غذاهای مقوی و سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها، مغز را تغذیه کرده و از آن در برابر استرس اکسیداتیو در دوران پیری محافظت می‌کنند.

غذاهایی که به تقویت حافظه کمک می‌کنند، اغلب حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان، چربی‌های سالم، ویتامین B اسیدهای چرب امگا و ویتامین E هستند. در ادامه چند خوراکی مفید دیگر برای تقویت مغز و حافظه به شما معرفی می‌شود:

۱. آجیل

آجیل در عین دارا بودن سطوح بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی اکسیدان، یکی از بهترین غذاها برای مغز است. هم‌چنین مغزها و آجیل منبع غنی ویتامین E هستند و برای محافظت از مغز در برابر استرس اکسیداتیو مفیدند. مصرف منظم آجیل می‌تواند خطر از دست دادن حافظه ناشی از افزایش سن را کاهش دهد.

۲. قهوه

کافئین موجود در قهوه می‌تواند به تقویت عملکرد کلی مغز کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف قهوه می‌تواند خطر زوال عملکرد شناختی و بیماری آلزایمر را کاهش دهد.

۳. تخم مرغ

تخم مرغ مملو از ویتامین B-۱۲، B-۶ و اسید فولیک است و می‌تواند از مغز در برابر کوچک شدن محافظت کند و زوال شناختی را به تأخیر بیندازد. علاوه بر این، زرده تخم مرغ منبع عالی کولین است که برای بهبود عملکرد مغز و حافظه مفید است.

۴. پرتقال

ویتامین C موجود در پرتقال، یک آنتی اکسیدان قوی است که از سلول‌های مغز در برابر آسیب‌های ناشی از افزایش سن محافظت می‌کند. مصرف پرتقال هم‌چنین به پیشگیری از اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی کمک می‌کند.

۵. شکلات تلخ

شکلات تلخ با آنتی اکسیدان‌های قوی و محرک‌های طبیعی مانند کافئین، نه‌تنها می‌تواند حافظه و تمرکز شما را بهبود بخشد، بلکه به تقویت خلق و خو نیز کمک می‌کند. فلاونوئیدهای موجود در شکلات تلخ، توانایی‌های یادگیری را ارتقا می‌دهند و آنتی اکسیدان‌های موجود در آن از زوال شناختی جلوگیری می‌کنند.