

گردو یا بادام، کدامیک برای حافظه بهترند؟

23 بهمن 1403

آجیل بهترین غذایی است که هر فرد می‌تواند در یک رژیم غذایی مصرف کند. ما ایرانی‌ها نیز علاقه به مصرف انواع آجیل‌ها اعم از شور و شیرین به همراه گردو و بادام و فندق و کشمش داریم. گردو و بادام رایج‌ترین انواعی هستند که برای فواید شناختی مصرف می‌شوند. اما کدامیک برای تقویت حافظه بهتر است؟

مقایسه تغذیه‌ای

هم گردو و هم بادام سرشار از چربی‌های سالم، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، اما ترکیب آن‌ها کمی متفاوت است. گردو دارای مقدار زیادی اسیدهای چرب ضروری است. گردو حاوی سطوح پایین‌تر ویتامین E در مقابل بادام است (۰.۷ میلی گرم در مقایسه با ۷.۳ میلی گرم) بادام همچنین پروتئین بیشتری (۶ گرم در مقابل ۴ گرم در هر ۲۸ گرم) و منیزیم بالاتری (۷۶ میلی گرم در مقابل ۴۵ میلی گرم) فراهم می‌کند که به عملکرد عضلات و اعصاب کمک می‌کند.

گردو، با این حال، آنتی اکسیدان‌ها و پلی فنول‌های بیشتری را ارائه می‌دهد و برای سلامت قلب و مغز مفید است. در حالی که بادام کالری و چربی کمتری دارد (۱۴ گرم در مقابل ۱۸ گرم در گردو)، گردو حاوی چربی‌های چند غیراشباع سالم تری است. این ویژگی‌ها هر دوی این دانه‌ها را برای سلامت کلی عالی می‌کند. گردو دارای غلظت بالاتری از امگا ۳ است در حالی که بادام حاوی مقدار بهتری ویتامین E و منیزیم است.

چرا گردو دست بالاتر را دارد؟

گردو مملو از ALA است که یک اسید چرب امگا ۳ گیاهی است که به عملکرد مغز و کاهش زوال شناختی کمک می‌کند. برخی از مطالعات نشان دادند که امگا ۳ باعث افزایش حافظه، یادگیری و عملکرد مغز انسان می‌شود.

سرشار از آنتی اکسیدان: گردو غنی‌ترین منبع آنتی اکسیدان نسبت به تمام مغزها است و برای مبارزه با استرس اکسیداتیو، فرآیندی که گفته می‌شود پیری مغز و از دست دادن حافظه را تسریع می‌کند، استفاده شده است.

حمایت از ارتباطات عصبی: پلی فنول‌ها و چربی‌های سالم گردو از عملکرد و ارتباطات عصبی حمایت می‌کنند و بنابراین در حفظ حافظه و توانایی‌های شناختی موثر هستند.

چرا بادام برای سلامت مغز مفید است؟



سرشار از ویتامین E: بادام مملو از ویتامین E است که به محافظت از سلول‌های مغز در برابر آسیب اکسیداتیو کمک می‌کند و زوال شناختی را کاهش می‌دهد.

عملکرد انتقال دهنده عصبی: منیزیم موجود در بادام یک محرک عالی برای فعالیت انتقال دهنده‌های عصبی است. این امر جریان مناسب اطلاعات در مغز، حفظ حافظه و یادآوری را تضمین می‌کند.

افزایش تمرکز و وضوح فکر : پروتئین، چربی‌های سالم و فیبر موجود در بادام به انرژی طولانی‌مدت کمک می‌کند که مغز را دقیق و متمرکز نگه می‌دارد.

نتیجه گیری

در حالی که هم گردو و هم بادام برای سلامت مغز مفید هستند، گردو به دلیل محتوای بالای امگا ۳، سطوح آنتی اکسیدان و پلی فنول‌ها دست بالاتر را در تقویت حافظه و مغز دارد. با این حال، هنگامی که هر دو را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، دوزهای ترکیبی آن‌ها مواد مغذی لازم را برای عملکرد شناختی بهینه فراهم می‌کنند. برای بهترین نتیجه گیری، روزانه یک وعده گردو و بادام را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم مصرف کنید تا مغز خود را تیز و هوشیار کرده و آن را سالم نگه دارید.