کد خبر: ۴۸۰۹۷۱
یکشنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۲ ۱۱:۰۵

این غذاها شما را باهوش می‌کند

آرزوی هر انسانی داشتن هوش بالا و قدرت درک مطالب و موضوعات مختلف در کم‌ترین زمان ممکن است. در این بین، افزایش هوش و تقویت میزان کارایی و بهره‌مندی توان مغز را می‌توان با مصرف برخی مواد غذایی ارتقا داد.

به گزارش سایت خبری پرسون، آرزوی هر انسانی داشتن هوش بالا و قدرت درک مطالب و موضوعات مختلف در کمترین زمان ممکن است. در این بین، افزایش هوش و تقویت میزان کارایی و بهره‌مندی توان مغز را می‌توان با مصرف برخی مواد غذایی ارتقا داد؛ چرا که غذاهایی که مصرف می‌کنیم تاثیر مستقیمی روی عملکرد مغز دارد، بنابراین با انتخاب مواد غذایی صحیح می‌توان قدرت مغز را افزایش داد، حافظه را تقویت و ذهن را جوان نگه داشت.

توصیه به یک رژیم غذایی متعادل معقول‌ترین راه برای غذا خوردن سالم است اما برخی از غذاها تاثیرات قابل توجهی در مغز دارند که می‌توان آنها را غذاهای مغز نامگذاری کرد. این غذاها در سلامتی مغز به عنوان عضو مهمی از بدن که در کارکرد تمام اعضا نقش حیاتی دارد بسیار موثر هستند. در ادامه این گزارش، شما را با مهمترین مواد غذایی تقویت کننده هوش و توان ذهنی آشنا می‌کنیم.

ماهی‌های چرب

اگر برای به خاطر آوردن اینکه امروز چه روزی است یا یک ساعت پیش چه غذایی را به عنوان غذا صرف کرده‌اید دچار سختی در یادآوری می‌شوید باید به مصرف غذاهایی بپردازید که کیفیت مغزتان را ارتقا می‌دهند که یکی از این غذاها ماهی‌های چرب هستند. اسیدهای چرب امگا۳ که در ماهی‌های چربی مانند سالمون، ساردین وجود دارد برای تمام بخش‌های بدن ارزش فوق‌العاده‌ای به همراه دارند و به نظر می‌رسد که مغز نیز از این قاعده مستثنی نیست؛ به طوری که بر اساس تحقیقات دانشمندان خوردن ماهی‌های چرب سه بار در هفته خطر مشکلات مغزی را تا ۲۶ درصد کاهش می‌دهد و از زوال حافظه جلوگیری می‌کند.

برگ‌های سبز تیره

خوردن برگ‌های سبز تیره مانند اسفناج، کلم پیچ و کلم بروکلی که سرشار از آنتی اکسیدان‌ها از جمله ویتامین سی و بتاکارتن است برای سالم نگه داشتن مغز و بدن بسیار ضروری است. این نوع سبزیجات منبع خوبی از اسید فولیک هستند که می‌توانند به سرعت پردازش اطلاعات و به یاد آوردن خاطرات کمک کنند. بر اساس تحقیقات دانشمندان فولیک اسیدی که در این برگ‌های سبز سبزیجات یافت شده می‌تواند در مقابل بیماری‌های شناختی در سالخوردگی موثر باشد.

تخم مرغ

زرده تخم مرغ‌ها نیروگاه‌های تغذیه‌ای هستند که در آنها ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای عملکرد مغز وجود دارد. این ماده غذایی که می‌تواند کارکردهای مختلفی در سبد غذایی روزانه داشته باشد. منبع خوبی برای آهن است که برای ایجاد سلول‌های خونی قرمز که به مغز اکسیژن می‌رساند موثر بوده و باعث می‌شود کارکرد ذهنی هوشمندانه باشد و ما را در وضعیت هوشیار و متمرکز قرار می‌دهد.

تخم مرغ همچنین منبع خوبی از ویتامین بی ۱۲ است؛ ویتامینی که کمبود آن باعث زوال حافظه و پریشانی می‌شود. در این ماده غذایی همچنین ید وجود دارد که می‌تواند به توانایی‌های کودکان در حل مسئله بیفزاید.

چای سبز

در حالی که مغز ما با ۸۰ درصد آب تشکیل شده، مرطوب نگه داشتن آن برای کمک به عملکرد آن در بهترین سطح قابل توجه است، اگرچه خوردن آب معمولی باب میل همه افراد است، اما جایگزین کردن آن با یک فنجان چای سبز می‌تواند مزیت‌هایی برای عملکرد مغز داشته باشد. چای سبز می‌تواند به افزایش هوشیاری ذهن کمک کرده و حافظه را ارتقا دهد؛ ضمن آنکه آنتی اکسیدان‌هایی که در چای سبز وجود دارد به حفظ مغز در مقابل خطر زوال آن کمک کند.

شکلات

شاید تصور اینکه شکلات برای مغز مفید باشد، خیلی عادی نبوده اما حقیقت این است که شکلات واقعا برای مغز موثر بوده و به باهوش شدن کمک می‌کند؛ در حالی که بعید به نظر می‌رسد قالب‌های شکلات شیری در افزایش ضریب هوشی موثر باشد، اما شکلات تلخ دارای مواد شیمیایی است که به واقع موجب ارتقا مغز می‌شود و می‌تواند مهارت‌های شناختی را ارتقا دهد.

مغزها

مغزهایی چون گردو، بادام و… به حفاظت و سلامت مغز کمک می‌کنند. آنها سرشار از چربی‌های غیراشباع و ویتامین Eهستند. از مغز در برابر بیماری‌هایی چون آلزایمر دفاع می‌کنند. این مواد قادرند رادیکال‌های آزاد را خرد کنند و به این ترتیب از زوال سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. در واقع مغزها سرشار از ویتامین E هستند. ویتامین E دارای خواص آنتی‌اکسیدان است و رادیکال‌های آزاد را که احتمالا می‌توانند به سلول‌های مغز آسیب بزنند، مهار می‌کند.

زیتون

زیتون از زوال عقل و پیری مغز جلوگیری می‌کند. این قابلیت به خاطر وجود چربی غیراشباع موجود در آن است. این چربی‌ها، اکسیژن‌رسانی به مغز را افزایش می‌دهند، اما چربی‌های اشباع مثل چربی گوشت، لبنیات و سرخ‌کردنی‌ها ارتباط میان سلول‌ها را سخت می‌کنند.

در نتیجه فرآیند اکسیژن‌رسانی کند یا مختل می‌شود. زیتون را قبل از خوردن غذا به عنوان اشتهاآور صرف کنید و یا همراه با غذای خود میل بفرمایید. زیتون هم از موادی است که در انواع سالادها و غذاها ترکیب خوبی ایجاد می‌کند.