

برای تقویت حافظه این خوراکی‌ها را بخورید

استرس روزانه، خستگی، کمبود مواد مغذی و غیره، عملکرد مغز را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ اگر می‌خواهید حافظه قوی‌ای داشته باشید از این خوراکی‌ها استفاده کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، مشغله زیاد در دنیای مدرن امروزی مجالی برای استراحت مردم نگذاشته است. این مساله می‌تواند روی سلامت مغز تأثیر منفی بگذارد. استرس روزانه، خستگی، کمبود مواد مغذی و غیره، عملکرد مغز را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند و می‌توانند روند به خاطر سپردن اتفاق‌ها و رویدادها در مغز را مختل کنند.

در عصر اینترنت، اطلاعات از همه طرف به دست می‌آیند، به همین دلیل مغز ما آنقدر اطلاعات جمع می‌کند که حتی نمی‌تواند چیزهای مهم را به خاطر بسپارد. بنابراین، تقویت حافظه بسیار مهم است. در مطلب به فهرستی از برخی از غذاهای فوق‌العاده اشاره کرده‌ایم که می‌توانند به تقویت حافظه کمک کنند.

آجیل

آجیل‌هایی مانند بادام و گردو غذاهایی فوق‌العاده برای مغز شما هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی‌اکسیدان‌هایی که در این آجیل‌ها وجود دارند از آسیب اکسیداتیو (یا همان استرس اکسیداتیو) محافظت می‌کنند. به همین دلیل، سلول‌های مغز شما کمتر آسیب می‌بینند و می‌توانند بهتر عمل کنند. به دلیل عملکرد محافظتی آجیل‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو، هیچ مشکلی در عملکرد شناختی شما پیش نمی‌آید.

سالمون

ماهی سالمون حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ دارد که برای عملکرد مغز بسیار مفید است. اسیدهای چرب امگا ۳ برای ساختن سلول‌های عصبی در مغز مهم هستند. بنابراین، با گنجاندن ماهی سالمون در رژیم غذایی خود، می‌توانید مغز خود را سالم نگه دارید و حافظه شما نیز بهبود می‌یابد.

شکلات تلخ

فلاونوئیدهایی که در شکلات تلخ وجود دارند برای مغز بسیار مفید هستند. این‌ها آسیب اکسیداتیو را در مغز کاهش می‌دهند، به همین دلیل هیچ مشکلی در عملکرد مغز پیش نخواهد آمد.

کلم بروکلی

در کنار آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین K نیز به وفور در بروکلی یافت می‌شود که برای مغز بسیار ضروری است. بنابراین، گنجاندن آن در رژیم غذایی می‌تواند حافظه شما را تقویت کند.

توت‌ها

خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی در توت‌ها یافت می‌شود که برای مغز بسیار مفید است. سلول‌های موجود در مغز ما با افزایش سن دچار آسیب اکسیداتیو می‌شوند، به همین دلیل به تدریج ضعیف می‌شوند و همین می‌تواند عاملی در تضعیف حافظه ما باشد.