

## أطعمة لتقوية الذاكرة



12 يناير 2022 - 10:07

توصل خبراء التغذية، بعد إجراء الكثير من التجارب، إلى أن هناك بعض الأطعمة التي تحتوي على مركبات غذائية تحمي خلايا المخ وتعزز من قدرتها على العمل، مما ينعكس في شكل تحسن ملحوظ في القدرة على التركيز كما أنها تقوي الذاكرة بشكل عام.



## 1- الجوز (عين الجمل)

ثمرة الجوز، التي تشبه مخ الإنسان، لها قيمة غذائية عالية، وفوائدها كثيرة لصحة المخ بصفة عامة، حيث إنها غنية بأحماض الأوميغا-3 ومضادات الأكسدة، إضافة إلى الكربوهيدرات والبروتينات والألياف والأملاح المعدنية وبعض الفيتامينات. وهي تساعد في تقوية الذاكرة وتحسين القدرات الذهنية بشكل عام.



## 2- السبانخ

أوراق السبانخ الخضراء لديها قدرة هائلة على تعزيز القدرة على التركيز وتحسين الذاكرة بشكل كبير، حيث إنها غنية بأحماض أوميغا-3، التي تغذي المخ وتعزز من قدرته على أداء مهامه.





### 3- الشوكولاتة الداكنة

الشوكولاتة الداكنة تعزز من تدفق الدم بالمخ، لذا فهي من الأغذية الهامة التي تساعد على التركيز وتقوي الذاكرة. لذا ينصح خبراء التغذية بإضافة الشوكولاتة الداكنة لوجباتنا بشكل يومي من أجل تعزيز قدرة المخ على أداء مهامه.

### 4- الأفوكادو

الأفوكادو يعتبر من الأطعمة الهامة التي تعزز من صحة المخ نظراً لأنها غنية بمضادات الأكسدة.

### 5- سمك السلمون

سمك السلمون من الأطعمة الغنية بأحماض الأوميغا-3 التي تساعد على التركيز وتقوي الذاكرة، وقد خلصت العديد من الدراسات إلى أن سمك السلمون يعزز من الصحة العقلية بشكل عام.

### 6- البنجر

البنجر من الأطعمة التي لها فوائد مذهلة في تحسين الذاكرة والوقاية من فقدانها مع التقدم في العمر، وإدخال البنجر في الأنظمة الغذائية بشكل يومي يعزز من القدرة على التركيز.

### 7- البروكلي

هذه الثمرة الخضراء لها قدرة هائلة في تحسين الذاكرة وزيادة القدرة على التركيز ، حيث إنها تعزز من قدرات المخ بشكل عام.

#### 8- صفار البيض

أثبتت الأبحاث أن صفار البيض له قدرة كبيرة على تحسين الصحة العقلية للإنسان بشكل عام، خصوصاً فيما يتعلق بالذاكرة والقدرة على التركيز.