11 غذائًا سحريًا لمحاربة النسيان. [1]

تسبب لنا ضغوط الحياة والعمل لساعات طويلة، و اليوم المليء بالتوتر والمسؤوليات اللامنتهية، ومسؤوليات المنزل والأطفال ومتطلباتهم، والمعاناة جراء ازدحام السير، والكثير من الضغوط الاخرى التي نمر بها يوميًا إلى أن نعاني من نسيان بعض الأمور حتى لو كانت بسيطة أو أنها لم تحدث منذ وقت بعيد. وهذا نتيجة عدم الراحة والعناية المناسبة بأنفسنا. هل تعاني من النسيان ؟ ونسيانك لبعض الأسماء أو الوجوه يسبب لك الإحراج والمواقف السخيفة ؟ أذا كنت من هؤلاء فإليك بعض الأطعمة التى اثبتت الدراسات أنها تحسن من أداء المخ وتقوى الذاكرة:

1- التفاح : مليئ بمادة مضادة للاكسدة تسمى كيروستين وهى من المواد التى تحارب الزهايمر فى الجسم.

2-التوت : التوت يسميه علماء التغذية مقاوم العمر بالنسبة للمخ حيث أنه ملئ بالمواد المضادة للأكسدة التى تعيد المخ لنشاطه وقوته وكأنه جديد.

3-البروكلي رائع لتقوية الذاكرة ومليئ بحمض الفوليك.

4- البصل الأحمر رائع وعرف فى الطب القديم لمحاربة أمراض الذاكرة الضعيفة لذا لم يتنازل المصريون القدماء عنه ابدًا على موائدهم.

5- الكرز مليئ بكميات كبيرة من مضادات الاكسدة المجددة للخلايا والمنشطة لها.

6- الباذنجان : يحتوى على مضادات الاكسدة وخصوصًا النياسين الذي يساعد خلايا المخ للاحتفاظ بدهون الاوميجا 3 المفيدة لنشاط وحيوية خلاياه.

7- الروزمارى (إكليل الجبل) : أثبتت الدراسات ان فقط من رائحته يمكنها ان تعزز الذاكرة وبالطبع عند إضافته لأطباقك يزيد مفعول حمض الكارونسيك الموجود فيه والذى أظهرت الدراسات أنه عامل قوى جدًا فى محاربه الزهايمر.

8- الاسماك الدهنية والمكسرات : السردين والتونه والماكريل وكل أنواع المكسرات المليئة بالاوميجا 3 والتى تقوي وبشدة نشاط المخ وخلاياه .

9-الطماطم: المليئة بالليكوبين وهو مضاد للاكسدة يحمي الخلايا من الاضرار الناتجة من العادات الخاطئة.

10-الكركم : من أهم التوابل لمحاربة الزهايمر حيث وجد ان أكثر الشعوب استخدامًا له أقلها إصابه بالزهايمر ولذا قليل من الكركم فى أطباقك له مفعول السحر على خلايا المخ.

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

11-العنب والزبيب الاسود : مليئة بفيتامين سي وتساعد خلايا المخ على زيادة قوته وتزيد من عمر خلايا المخ.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/11-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A6%D9%8B%D8%A7-%D8%B3%D8%AD%D8%B1%D9%8A%D9%8B%D8%A7-%D9%84%D9%85%D8%AD%D8%A7%D8%B1%D8%A8%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B3%D9%8A%D8%A7%D9%86

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers