تقویت حافظه با غذاها



عملکرد مغز و حافظه با افزایش سن، کُندتر می شود به همین دلیل تقویت قسمت هایی از مغز که باعث بهبود سلامت آن می شوند مثل قدرت حافظه، مهم است.

یک راه برای تقویت حافظه، انتخاب دقیق مواد غذایی مفید در برنامه غذایی روزانه است.

۱- غذاهای شور، خیلی شیرین و چرب را مصرف نکنید .این غذاها، به طور موقت، مقدار انرژی بدن را افزایش می دهند، ولی حالت بدن را خیلی تغییر می دهند و شما را بی حال و سست می کنند.

۲- مکمل ویتامین های گروهB را مصرف کنید، مثل شربت ب – کمپلکس. این ویتامین ها باعث حفظ سلامت مغز و عملکرد صحیح آن می شوند.

تحقیقات دانشمندان نشان داده است، افرادی که به طور منظم از غذاهای ناسالم و غیرمغذی استفاده می کنند، سرانجام دچار زوال مغز و فقدان قدرت حافظه می شوند.



۳- مواد غذایی غنی از ویتامین های گروه B را مصرف کنید مثل گوشت، مرغ،ماهی، تخمه آفتابگردان، غلات و نان سبوس دار، جگر، جوانه گندم و جو.

٤- مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان را به مقدار زیاد مصرف کنید .میوه ها وسبزیجات دارای آنتی اکسیدان های فراوانی هستند، مثل توت سفید، شاتوت، تمشک، توت فرنگی، آلو، آواکادو، پرتقال، انگور قرمز، سیب قرمز،آلبالو، گیلاس، اسفناج، کلم، فلفل دلمه ای قرمز، پیاز، سیر، چغندر و. ...

۵-مقدار وزن خود را در حد متعادل نگه دارید. مصرف متعادل مواد غذایی و داشتن فعالیت بدنی، علاوه بر حفظ سلامت کلی بدن، باعث حفظ سلامت مغز و حافظه می شوند.

٦-با یک پزشک یا روانپزشک درباره کاهش قدرت حافظه ی خود مشورت کنید و از او درباره ی راه های بهبود سلامت مغز خود کمک بخواهید.