الكشف عن أغذية تساعد على إبطاء شيخوخة الدماغ

حددت أخصائية التغذية الروسية ماريا موخينا بعض المواد الغذائية التي تساعد على إبطاء شيخوخة الدماغ.

وقالت موخينا:"يجب على كبار السن تناول أغذية، مثل الأسماك والكركم والشوكولاتة والماتشا، فهي تساعد على إبطاء شيخوخة الدماغ وتحافظ على صحته".

وأضافت:"الكركم يحتوي على مادة الكركمين التي تحسن الوظائف الإدراكية، ولها خصائص مضادة للالتهابات".

وأشارت إلى أن:"سمك السلمون والأسماك الغنية بالدهون المفيدة تعتبر من الأطعمة الضرورية لصحة الدماغ، فهي غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية غير المشبعة، وتناولها بانتظام يحسّن الذاكرة ويقلل من خطر الإصابة بالخرف، وينصح بتناول 100 إلى 150 غ منها يوميا".

وكما تنصح بتناول 50-30 غ من الشوكولاتة الداكنة يوميا، وأشارت إلى أن الشوكولاتة الداكنة تحسّن الحالة المزاجية والوظائف الإدراكية وتساعد على التركيز.

وكان الطبيب وأخصائي التغذية الروسي، أليكسي كابانوف قد أشار أيضا إلى أن شاي الماتشا له العديد من الخصائص المفيدة للجسم، فهو يحتوي على العديد من الفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة التي تحسن صحة الجهاز الهضمي والعصبي.