ما هي المواد الغذائية التي تقوي عمل الدماغ؟

وتشير الأخصائية، إلى أنه من المهم أن تحتوي الأطعمة على نسبة جيدة من مركب كولين الكيميائي، الموجود بكثرة في صفار البيض واللحم وخاصة لحم الضان، وكذلك في الشوفان والقرنبيط. كما يجب تناول الأطعمة المحتوية على فيتامين B12 وعنصر الحديد. فجميع هذه المواد تحفز عمل الدماغ.

وتقول، "مركب الكولين، هو أساس المركب العضوي أستيل كولين، الذي يضمن سرعة النبضات العصبية. ويجب تناول المواد الغذائية المحتوية على فيتامين B12 ، الذي مع التقدم بالعمر ينخفض تركيزه في الجسم، ما يسبب الدوخة والشعور بالتعب. ولكي يحصل الدماغ على كمية كافية من الأكسجين من الضروري تناول مواد غذائية محتوية على الحديد، مثل الكبد واللحوم الحمراء".

وتضيف، للحصول على النتيجة المطلوبة، يجب الاعتدال في الطعام، وعدم محاولة تناول كمية أكبر من هذه المواد. لأن الإفراط بتناولها، يحيد جميع فوائدها.

وتشير الخبيرة، إلى أنه من الأفضل عدم قلي هذه المواد الغذائية، ويفضل طهيها على البخار . كما يجب

التقليل من تناول الحلويات المحتوية على سكر مكرر، والإكثار من تناول الفواكه والخضروات، كي تتحسن الحالة الصحية والمزاج.

المصدر: نوفوستي