# خبيرة تغذية تشير لأهم المواد الغذائية التي تحفز عمل الدماغ



أعلنت الدكتورة كريستينا بلوتنيكوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن دماغ الإنسان يتحمل يوميا عبئا كبيرا، خاصة عند تعامله مع المعلومات، لذلك يمكن بسبب الجهد الزائد أن يحصل "عطل" في عمله.

والمواد الغذائية التي تحفز عمل الدماغ هي:

1- البروكلي، تشير الخبيرة، إلى أن هذه المادة الغذائية ضرورية للدماغ، لأن جميع أنواع الملفوف تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والبروتينات النباتية السهلة الامتصاص، علاوة على ذلك يحتوي البروكلي على البروم الذي يحسن عمل الدماغ، كما أنه يحتوي على فيتامين C الذي يقوي الأوعية الدموية، لذلك ينصح بتناول ما يصل إلى 70 غرام منه يوميا.

2- الجوز - وتقول: "الجوز يحفز عمل الدماغ أيضا. بالإضافة إلى ذلك، جميع أنواع المكسرات لها قيمة غذائية وفوائد صحية. ولكن الجوز يساعد على تحسين الذاكرة، لأنه يحتوي على مادة الليسيثين، التي تنشط عمليات الذاكرة في الدماغ. لذلك ينصح بتناول 4-3 حبات متوسطة الحجم منه يوميا".

3- سمك السلمون. تؤثر جميع الأسماك الدهنية إيجابيا في الجسم. ولكن سمك السلمون يحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية غير المشبعة، التي تساعد على استقرار الاتصال بين خلايا الدماغ. وعمليا تؤثر في جميع العمليات الجارية في الدماغ.

4 - العنبية الآسية أو الأحراش، هذه الثمار تساعد على حل العديد من مشكلات الرؤية.

وتقول: "تحسن هذه الثمار الذاكرة والتعلم. تحتوي هذه الثمار على مركبات الفلافونويد - عناصر تساعد على تدفق الدم إلى الدماغ. كما أنها تساعد على تبسيط نقل المعلومات بين خلايا الدماغ".

ووفقا لها، تناول ثمار العنبية الآسية طازجة أو مجمدة، تساعد على تحسين عمل الدماغ والذاكرة.

وتضيف، كما تساعد الفواكه والثمار المجففة على تحسين عمل الدماغ والذاكرة: المشمش والبرقوق الأسود والزبيب. وهذه المواد تساعد أيضا على استقرار عمليات التمثيل الغذائي في الجسم واستعادة الوظائف المعرفية. ولكنها في نفس الوقت تحذر من الإفراط في تناول هذه المواد المجففة لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية.

وتشير الخبيرة، إلى أنه يجب شرب الماء لأن الماء يلعب دورا أساسيا في تحسين الذاكرة، بالإضافة إلى أنه ينظف الجسم ويساعد على استقرار العمليات الجارية فيه.