

النشرة البيئية نوفمبر ٢٠١٦

أكالات تحافظ على القوة العقلية والتركيز

هل فكرت يوما فى أن هناك أطعمة تحافظ على القوة العقلية والتركيز، أى أنها تساعد على صحة الدماغ

١- الطماطم

مادة الليكوبين التى تكسب الطماطم لونها الأحمر، أحد أهم المواد السحرية فى تنشيط الصحة العقلية، تقى من الإصابة بالخرف، كما تعمل على الحفاظ على خلايا الدماغ من آثار الأيونات الزائدة فى جسم الإنسان والمعروفة باسم الشوارد الحرة.



٢-التوت البرى

التوت البرى أغنى المواد الغذائية بالمواد المضادة للأكسدة - ويمكنها الوقاية من مرض باركنسون



٣-الفراولة

تعتبر الفراولة مصفاة للدماغ من السموم، ويمكنها أن تؤخر شيخوخة الدماغ والمشاكل المرتبطة بها بمتوسط ٢,٥ عام.



٤-القرنبيط

يحتوى على كميات رهية من فيتامين ك، وتركيزات أخرى عالية من المغذيات التى تقوى حاجز الدماغ الدموى،والذى يقى الدماغ من مرور السموم من الدم إليها.

٧- السبانخ

تناول السبانخ يمكنه أن يقى من التدهور العقلى فى الشيخوخة، ويحافظ على القوة العقلية والقدرة على التعلم لأعمار طويلة.



٨- الأسماك

اكشفت دراسة نيوزلندية تمت على ١٧٦ من البالغين أن الأسماك الزيتية المحتوية على الأحماض الدهنية (أوميغا ٣) كالسلمون والماكريل هذه النوعية من الأسماك تعمل على زيادة الذاكرة طويلة المدى .



انجى نشأت الصواف

إعداد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

تحت اشراف

أ.د / عبد الحميد ابو سحلى



٥- اللب الأبيض

اللب الأبيض وهو بذور اليقطين أو قرع العسل، وأحد أهم الأغذية التى تعزز الذاكرة وتعزز مهارة حل المشكلات، وتخفض من مستويات كوليستيرول الدم، ويحتوى على معادن هامة كالنحاس والحديد والمغنيسيوم والسيلينيوم .



٦- عين الجمل

تعد مكسرات عين الجمل أحد أهم الأطعمة الغنية بالدهون غير المشبعة وأحماض أوميغا ٣، كما يمكنه تحسين وظيفة الذاكرة والتفكير الاستنباطى بمقدار ١١%.

