



## 11 غذائياً سحرياً لمحاربة النسيان. [1]

تسبب لنا ضغوط الحياة والعمل لساعات طويلة، واليوم المليء بالتوتر والمسؤوليات الالامتنية، ومسؤوليات المنزل والأطفال ومتطلباتهم، والمعاناة جراء ازدحام السير، والكثير من الضغوط الأخرى التي نمر بها يومياً إلى أن نعاني من نسيان بعض الأمور حتى لو كانت بسيطة أو أنها لم تحدث منذ وقت بعيد. وهذا نتيجة عدم الراحة والعناء المناسبة بأنفسنا. هل تعاني من النسيان؟ ونسيانك لبعض الأسماء أو الموجوه يسبب لك الإحراج والموافق السخيفة؟ إذا كنت من هؤلاء فإليك بعض الأطعمة التي أثبتت الدراسات أنها تحسن من أداء المخ وتقوى الذاكرة:

- 1- التفاح : مليء بمادة مضادة للأكسدة تسمى كيروستين وهي من المواد التي تحارب الزهايمير في الجسم.
- 2- التوت : التوت يسميه علماء التغذية مقاوم العمر بالنسبة للمخ حيث أنه ملي بالمواد المضادة للأكسدة التي تعيد المخ لنشاطه وقوته وكأنه جديد.
- 3- البروكلي رائج لتنمية الذاكرة و ملي بحمض الفوليك.
- 4- البصل الأحمر رائع وعرف في الطب القديم لمحاربة أمراض الذاكرة الضعيفة لذا لم يتنازل المصريون القدماء عنه أبداً على موادهم.
- 5- الكرز ملي بكميات كبيرة من مضادات الأكسدة المجددة للخلايا والمنشطة لها.
- 6- البازنجان : يحتوى على مضادات الأكسدة وخصوصاً النياسين الذي يساعد خلايا المخ للاحتفاظ بدهون الأوميجا 3 المفيدة لنشاط وحيوية خلاياه.
- 7- المروزماري (إكليل الجبل) : أثبتت الدراسات ان فقط من رائحته يمكنها ان تعزز الذاكرة وبالطبع عند إضافته لأطباقك يزيد مفعول حمض الكارونسيك الموجود فيه والذي أظهرت الدراسات أنه عامل قوي جداً في محاربة الزهايمير.
- 8- الأسماك الدهنية والمكسرات : السردين والتونة والماكريل وكل أنواع المكسرات المليئة بالأوميجا 3 والتي تقوى وبشدة نشاط المخ وخلاياه .
- 9- الطماطم: المليئة بالليكوبين وهو مضاد للأكسدة يحمي الخلايا من الضرر الناتجة من العادات الخاطئة.
- 10- الكركم : من أهم التوابل لمحاربة الزهايمير حيث وجد ان أكثر الشعوب استخداماً له أقلها إصابه بالزهايمير ولذا قليل من الكركم في أطباقك له مفعول السحر على خلايا المخ.

11-العنب والزبيب الاسود : ملائكة بفيتامين سي وتساعد خلايا المخ على زيادة قوته وتزيد من عمر خلايا المخ.

[1] [المزيد...](#)

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

[Beyond Designs](#) Web Development by:

Links

[1] <https://www.hmc-jr.com/ar/content/11-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A6%D9%8B%D8%A7-%D8%B3%D8%AD%D8%B1%D9%8A%D9%8B%D8%A7-%D9%84%D9%85%D8%AD%D8%A7%D8%B1%D8%A8%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B3%D9%8A%D8%A7%D9%86>