



## [قوى ذاكرتك بالدجاج والبيض والسّمك \[1\]](#)

أثبتت مجموعة من الباحثين في جامعة بوسطن الأمريكية، أن الأطعمة الغذائية الغنية بمادة الكولين وفيتامين "B" الموجودة في الدجاج والبيض والأسماك المسلوخة والمعلبات كالفاصوليا، تعمل على تقوية الذاكرة وحماية المخ من أعراض الشيخوخة المبكرة. وأكدت الباحثة "رودا أو" في صحيفة (ديلي ميل) البريطانية، أن اختلاف النظام الغذائي السيئ الذي يتناوله الإنسان خلال حياته، يعمل على تفتت طهور أعراض الشيخوخة، خاصة في مرحلة سننتمت العمر. وأشارت "رودا أو" إلى أن النظام الغذائي الخاص بوجبات دول البحر المتوسط من أفضل الأنظمة الغذائية التي تساعد على تقوية الذاكرة، وذلك لاحتوائها على الدجاج والبيض والسّمك والخضروات وزيت الزيتون. وشملت الدراسة 1400 شخص تتراوح أعمارهم ما بين 36 و83 عاماً وخضعوا إلى اختبارات الذاكرة والفدرات الإدراكية. وعمل أئمة على الملح بالارتين المعناطسي. وأثبتت الدراسة أن الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة الغنية بمادة الكولين وزيادة معدلها في أجسامهم لديهم قدرة عالية على اختيار اختبارات التكاء، عن غيرهم ممن لا يتناولون أطعمة غنية بفيتامين "B" والكولين.

وأكد الخبراء على ضرورة حصول الرجال على معدل لا يقل عن 550 مللي جراماً من الكولين يومياً، في حين أوصى النساء بالحصول على معدل لا يقل عن 425 مللي جراماً، حتى يتجنبوا خطر الإصابة بأمراض الزهايمر والسكتات الدماغية.

[المزيد...](#) [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

[Beyond Designs](#) Web Development by:

Links

[1] <https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%82%D9%88%D9%89-%D8%B0%D8%A7%D9%83%D8%B1%D8%AA%D9%83-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%AC%D8%A7%D8%AC-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%B6-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%83>