



11 غذائاً سحرياً لمحاربة النسيان. [1]

تسبب لنا ضغوط الحياة والعمل لساعات طويلة، و اليوم المليء بالتوتر والمسؤوليات اللامنتهية، 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 والعناية المناسبة بأنفسنا. هل تعاني من النسيان؟ ونسيانك لبعض الأسماء أو الوجوه يسبب لك الإحراج والمواقف 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 الزهايمر في الجسم.
- 2- التوت : التوت يسميه علماء التغذية مقاوم العمر بالنسبة للمخ حيث أنه مليء بالمواد المضادة للأكسدة التي تعيد المخ لنشاطه وقوته وكأنه جديد.
- 3- البروكلي رائع لتقوية الذاكرة ومليء بحمض الفوليك.
- 4- البصل الأحمر رائع وعرف في الطب القديم لمحاربة أمراض الذاكرة الضعيفة لذا لم يتنازل المصريون القدماء عنه أبداً على موائدهم.
- 5- الكرز مليء بكميات كبيرة من مضادات الأكسدة المجددة للخلايا والمنشطة لها.
- 6- الباذنجان : يحتوي على مضادات الأكسدة وخصوصاً النياسين الذي يساعد خلايا المخ للاحتفاظ بدهون الاوميغا 3 المفيدة لنشاط وحيوية خلاياه.
- 7- الروز ماري (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 محاربته الزهايمر.
- 8- الاسماك الدهنية والمكسرات : السردين والتونه والماكريل وكل أنواع المكسرات المليئة بالاوميغا 3 والتي تقوي وبشدة نشاط المخ وخلاياه .
- 9- الطماطم: المليئة بالليكوبين وهو مضاد للأكسدة يحمي الخلايا من الاضرار الناتجة من العادات الخاطئة.
- 10- الكركم : من أهم التوابل لمحاربة الزهايمر حيث وجد ان أكثر الشعوب استخداماً له أقلها إصابه بالزهايمر ولذا قليل من الكركم في أطباقك له مفعول السحر على خلايا المخ.

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

[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/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>