

مغز سالم با تغذیه سالم

روش های افزایش سلامت مغز با تغذیه مناسب

مغز یکی از باارزش ترین اعضاء بدن است. مغز مرکز بدن است. بدون دخالت مغز در بدن هیچ اتفاقی نمی افتد. مغز به عنوان مرکز سیستم عصبی یکی از پیچیده ترین بخش های بدن انسان است. مغز جایگاه تمامی وجود ما است. مغز سالم بهترین و مطمئن ترین راه برای دستیابی به زندگی شاد و اثر بخش است. مغز با افزایش سن تغییر می کند و عملکرد ذهنی همراه با آن تغییر می کند.

[1]

اهمیت تغذیه سالم در افزایش سلامت مغز:

- همان طور که رشد مغز و پیری را درک می کنیم. شما می توانید از طریق تغذیه بر فعالیت های مغزی خود اثر بگذارید. بنابراین باید سلامت مغز را حفظ کرد. [7]
- آنچه که می خوریم تاثیر قوی بر قدرت مغز و خلق و خوی ما دارد.
- با تغذیه سالم به شیوه درست، خواهید توانست عملکرد و قوای مغزی خود را به حداکثر کارایی برسانید.
- می توانید قدرت تمرکز و حافظه ی خودتان را با تغذیه مناسب به میزان قابل ملاحظه ای افزایش دهید.
- تمدد اعصاب نمایید [7]
- آثار تغییر ساعت کار و بی خوابی را از بین ببرید. [7]
- از فرسودگی مغزتان جلوگیری کنید. [7]

- هر چه به منبع طبیعی غذا نزدیک تر شوید، به برنامه غذایی که دانشمندان و پژوهشگران مغز، قرن ها برای رشد طراحی کرده اند نزدیک تر شده اید. [7]
- کارآیی ذهنی و جسمی شما تا اندازه زیادی به نحوه تغذیه تان در طول روز بستگی دارد. در این خصوص سه عامل نقش مهمی دارند: نوع خوراک و عادت های غذایی سنتی شما، مقدار غذایی که مصرف می کنید، ساعات غذا (به سبب دوره های زیستی تان). [7]
- هر گاه در طول عمر در نتیجه کاربرد دائمی مغز، مواد مغذی زیادی را در سر خود ذخیره کرده باشید، بیشتر از کسانی که مغز خویش را به کار نگرفته اند پیر خواهید شد.
- رژیم غذایی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ (که ماهی حاوی مقدار زیادی از آن هستند) پروتئین مولد آنتی اکسیدان، میوه ها و سبزی ها و ویتامین های گروه B و مقدار کمی چربی های ترانس باشد و میزان متعادلی از مواد نشاسته ای یا کربوهیدراتی را داشته باشد سلامت مغز را حفظ می کند.
- با استفاده از مواد غذایی مناسب، ویتامین های طبیعی، مکمل های غذایی، انجام فعالیت های ورزشی منظم و... می توانید سلامتی مغزتان را تامین نمایید. [7]
- برای این که دریافت مواد غذایی مفید (ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها، اسیدهای چرب امگا ۳) توسط مغز را به حداکثر برسانید، تا حد امکان غذاهای تازه بخورید و تا جایی که می توانید آنها را کمتر بپزید. [7].

توصیه های مهم:

- ماهی غذای مغز! اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی، به رشد مغز کمک می کنند. این ماده غذایی منبع بی نظیر پروتئین است و با تامین اسیدهای آمینه مورد نیاز، به مغز در برقراری

ارتباط با سایر اعضای بدن کمک می کند. خوردن ماهی هفتگی سبب افزایش ماده خاکستری بیشتر در مناطق حافظه و نواحی شناخت مغز می شود. مطالعات جدید نشان داده اند، در افرادی که در رژیم غذایی شان ماهی فراوان مصرف می کنند، خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر به طور چشم گیری پایین تر است. مصرف حداقل دو بار در هفته از این ماهی ها از بروز سکته مغزی پیشگیری می کند.

- مصرف تخم مرغ را فراموش نکنید. تخم مرغ که بسیاری از افراد هنگام صبحانه از آن لذت می برند، می تواند یک ماده غذایی موثر برای مغز باشد. تخم مرغ حاوی نوعی ویتامین B به نام کولین است که به بهبود حافظه کمک می کند. تخم مرغ منبع معتبر ویتامین های گروه B (ویتامین ، B6 ویتامین B12 اسید فولیک) است. تحقیقات نشان می دهند که این ویتامین ها ممکن است از جمع شدن مغز جلوگیری کرده و افت شناختی را به تأخیر بیندازند.
- با کلم ها آشتی کنید! انواع کلم باید در رژیم غذایی محافظ مغز گنجانده شود. کلم بروکلی، برگ کلم و گل کلم، منبع خوبی از ویتامین K هستند که به بهبود عملکرد شناختی کمک می کنند. همچنین کلم حاوی ماده ای به نام سولفورافان است که سبب افزایش بهره هوشی شده و از زوال عقل جلوگیری می کند.
- مصرف سبزی را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید. مواد غذایی موجود در برنامه غذایی اجداد گذشته ما به طور چشم گیری مرکب از میوه ها و سبزی های بود. بهترین سبزی هایی که مغز را مصون نگه می دارند، عبارتند از کاهو، بادمجان، کدو، ذرت ، پیاز، فلفل قرمز، کشمش، سیر، اسفناج خام، جوانه یونجه، جوانه گندم. سبزی ها باید در برنامه غذایی شما نقش پر رنگی داشته باشند. سعی کنید از سبزی ها متنوع همچون کدو تنبل، سبزی های با برگ

سبز، فلفل دلمه ای، کلم، پیاز، سیب زمینی شیرین، سیب، توت‌ها و بلوبری استفاده کنید. حداقل ۵ وعده از سبزیجات را در روز داشته باشید.

- از مصرف توت‌ها غافل نشوید. انواع توت با آنتی‌اکسیدان‌های قوی، از بروز انواع سرطان و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کنند و در تقویت حافظه موثرند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که صبح ناشتا یک کاسه کوچک بلوبری مصرف می‌کنند، مغز فعال‌تر و تمرکز بهتری دارند.
- مغز آفتابگردان و کدو تنبل از دیگر مواد توصیه‌شده برای سلامت مغز هستند. این دانه‌ها منبع خوبی از ویتامین E، منیزیم و امگا ۳ هستند و علاوه بر افزایش حافظه، مغز را در حالت آرامش و تمرکز قرار می‌دهند.
- گوجه فرنگی بخورید. آنتی‌اکسیدان قوی موجود در گوجه فرنگی لیکوپن نام دارد و از آسیب رادیکال‌های آزاد به مغز جلوگیری می‌کند و نقش مهمی در جلوگیری از آلزایمر دارد.
- ویتامین E کافی به مغز برسانید. ویتامین E ممکن است از سلامت مغز در سنین بالاتر حمایت کند. کمبود ویتامین E سبب کاهش بخشی از غشای سلولی سلول‌های مغز (نورون‌ها) می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش این مولفه، احتمال توسعه بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد. کمبود ویتامین E سبب می‌شود که قسمت عمده مواد مورد نیاز برای ساخت و ترمیم سلول‌های عصبی، در اختیار مغز قرار نگیرد اسفناج، میگو، روغن زیتون، ماهی، کلم بروکلی، کدو حلوائی، شلغم، چغندر و مارچوبه، مهمترین منابع ویتامین E هستند. آجیل و دانه‌هایی که بیشترین میزان ویتامین E را دارند شامل موارد زیر است: دانه‌های آفتابگردان بادام‌ها، بادام زمینی، فندق [6].

- با غذاهای پرچرب خداحافظی کنید! غذاهای پرچرب، یکی از مهمترین دلایل پیری مغز هستند چراکه عملکرد سیناپس‌ها در هیپوکامپ مغز را مختل می‌کند و این عارضه سبب کاهش یادگیری و اختلال حافظه می‌شود. افرادی که رژیم غذایی ناسالمی دارند و به طور مستمر غذاهای پرچرب و پرکالری استفاده می‌کنند، هیپوکامپ کوچکتری دارند. هیپوکامپ بخشی از مغز است که با یادگیری، حافظه و سلامت روانی مرتبط است .
- مصرف اسیدهای چرب ضروری را جدی بگیرید. رژیم غذایی حاوی اسیدهای چرب برای سلامت مغز مفید است رژیم غذایی حاوی اسیدهای چرب از پیری سلول‌های مغز جلوگیری می‌کند و به خصوص برای درمان پارکینسون و آلزایمر مفید است. مطالعات محققان دانشگاه کپنهاگ نشان می‌دهد که روغن نارگیل برای سلامت مغز مفید است و روند پیری مغز را به تعویق می‌اندازد . ماهی‌های دریایی غنی‌ترین منبع اسیدهای چرب می‌باشند. این ماهی‌ها شامل ماهی آزاد و ساردین می‌باشند.
- چربی‌های سالم مصرف نمایید. چربی‌های سالم در مغز تأثیر محافظتی مهمی دارند و در تولید غشای سلول‌های عصبی نیز بسیار مؤثر هستند. بنابراین، مغز به مقادیر کافی از چربی هم نیاز دارد. این کار به وسیله‌ی چربی‌های مخصوص که با این عمل سازگاری یافته‌اند، انجام می‌شود.
- از مصرف چربی امگا ۳ غافل نشوید. امگا ۳ از عملکرد مغز محافظت می‌کند. افرادی که دارای مقادیر بالای امگا ۳ هستند ، جریان خون را در مغز افزایش می‌دهند . گنجاندن منابع غذایی حاوی این گونه چربی در رژیم غذایی، یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامت مغز خود انجام دهید. پژوهشگران ارتباطی بین سطح امگا ۳ و شناخت بهتر یا توانایی

های تفکر را شناسایی کردند. این نتایج نشان می دهد که خوردن غذاهای غنی از امگا ۳ ، مانند ماهی های روغنی ، ممکن است عملکرد مغز را تقویت کند .

تمرکز خود را روی روغن های ماهی از ماهی آزاد ، مغزهایی مانند گردو ، دانه هایی مانند دانه کتان و روغن زیتون بگذارید. ماهی سرشار از روغن های ضروری، از قبیل امگا ۳ می باشد. نمونه هایی از ماهی های روغنی که حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ هستند عبارتند از : ماهی سالمون ماهی خال مخالی ماهی تن شاه ماهی ساردین. افراد همچنین می توانند امگا ۳ را از دانه های سویا ، آجیل ، بذر کتان و سایر دانه ها دریافت کنند [6].

- روزانه به اندازه کافی پروتئین مصرف کنید. پروتئین به عنوان یک جزء در ساخت انتقال دهنده های عصبی (موادی که ضربان عصبی را در طول یک سیناپس انتقال می دهند)، برای بهبود فعالیت ذهنی ضروری می باشد گذشته از منبع عالی پروتئین، اگر گیاهخوار هستید باید حتما به دنبال منابع گیاهی پروتئین باشید تا این نیاز مهم بدن و مغز را تأمین کنید. گونه ای از رژیم غذایی را در پیش بگیرید که در آن مقادیر کافی پروتئین لحاظ شده باشد.

- سبز بنوشید! چای سبز از فعالیت آنزیمی که در بیماری آلزایمر دخیل می باشد جلوگیری می کند. همچنین غنی از پلی فنل ها و آنتی اکسیدان ها است که از پیری زودرس مغز جلوگیری می کند. لذا هر روز دو فنجان چای سبز بنوشید. برای حذف کافئین، چای سبز را ۴۵ ثانیه بخیسانید سپس آب آن را دور ریخته و آب داغ تازه به آن اضافه کنید.

- در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنید. به طور کلی مصرف زیاد قند و شکر را کاهش دهید. مصرف شکر را تا جایی که می توانید کمتر کنید. هر نوع ماده شیرینی را کمتر کنید. سعی کنید تا جایی که می توانید از مصرف کلوچه ها، کیک ها و بیسکویت ها خودداری نمایید. اگر

دوست دارید ماده شیرینی بخورید از میوه‌ها استفاده کنید. اگر افسردگی دارید یا از سایر بیماری‌های روحی رنج می‌برید، بهتر است مصرف قند غلیظ شده را کلاً کنار بگذارید. میوه، بهترین جایگزین برای چنین موادی است.

آجیل، ضامن سلامت مغز! خوردن آجیل برای مغز مفید است، زیرا این مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی‌اکسیدان هستند. آجیل منبع گیاهی چربی‌ها و پروتئین‌های مفید هستند. همچنین آجیل، یک منبع سرشار از ویتامین E و فولات است. فولات نوعی ماده معدنی است که برای توسعه مغز حیاتی است. مصرف ویتامین E کمک می‌کند که از بروز بیماری‌هایی مانند زوال عقل و آلزایمر جلوگیری شود.

- زغال اخته بخورید زغال اخته اثر حفاظت بخش عصبی داشته و در مقابل اثرات سوء مربوط به افزایش سن مانند کاهش حافظه عمل می‌کند.
- زنجبیل مصرف نمایید. زنجبیل محرک خوبی برای مغز است و حتی می‌تواند جانشین ارزشمندی برای قهوه و چای باشد.
- توت فرنگی بخورید. توت فرنگی نه تنها خوشمزه است، بلکه یکی از مهم‌ترین منابع آنتی‌اکسیدانی قوی و فیتوکمیکال است که سلامتی بدن را بهبود می‌بخشد. همچنین دارای فواید بی‌شماری برای مغز است. توت فرنگی مانند شکلات تلخ حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئیدی است. تحقیقات نشان می‌دهد که این مواد ممکن است توت‌ها غذای خوبی برای مغز باشند.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در توت شامل آنتوسیانین، اسید کافئیک، کاتچین و کوئرستین است. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در توت‌ها تأثیرات مثبتی بر مغز دارند، از جمله بهبود ارتباط بین

سلول های مغز کاهش التهاب در سراسر بدن افزایش قابلیت انعطاف پذیری ، که به سلول های

مغزی کمک می کند تا ارتباطات جدیدی ایجاد کرده ، یادگیری و حافظه را تقویت کنند.[6]

- داروی خود را در نظر داشته باشید. برای مدیریت سلامتی مهم است که با دکتر خود شریک شوید. داروهایی برای درمان فشار خون و کلسترول بالا با سلامت مغز بهتر و امید به زندگی بیشتر مرتبط هستند.[1]

- سالاد بخورید. یک مطالعه جدید نشان می دهد مصرف روزانه سالاد مغز را ۱۱ سال جوان می کند. این مطالعه با بررسی حدود هزار فرد با میانگین سنی ۸۰ سال نشان می دهد مصرف روزانه سالاد نقش مهمی در حافظه و سلامت مغز دارد.

- مصرف خود سرانه دارو، هرگز!!! مصرف خود سرانه داروها و به ویژه داروهای روان گردان می توانند باعث خطر ابتلا به دمانس و زوال قدرت شناختی شوند. بنابراین از مصرف هر گونه دارو به صورت خود سرانه باید اجتناب نمایید.

- هرگز سیگار نکشید. سیگار کشیدن می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به دمانس و زوال قدرت شناختی شوند.

- جوانه ی گندم مصرف نمایید. جوانه گندم سرشار از ویتامین E است و برای مغز بسیار مفید است.

- در کنار غذای خود ریحان مصرف نمایید. ریحان از سبزی های معطر پرورش دهنده فکر است. ریحان مقوی اعصاب می باشد و برای درمان ضعف حافظه ناشی از خستگی فکری تجویز می شود .

- در پیشگیری از بروز دیابت پیش قدم شوید. دیابت یک عامل خطر مهم برای مبتلا شدن به زوال عقلی است. شما می‌توانید با خوردن صحیح، تمرین منظم و لاغر ماندن از بروز دیابت پیشگیری کنید. اما اگر قند خون شما بالا باشد، برای رسیدن به یک کنترل خوب، نیاز به دارو خواهید داشت .
- سیر بخورید. سیر محرک و نشاط آور است. به عمل هضم کمک می‌کند و ضد خواب‌آلودگی است، از این رو برای مغز سودمند است. ضمناً سیر بر روی دستگاه قلب و عروق اثر مثبت دارد و در انتقال اکسیژن به مغز کمک می‌کند.
- یک لیوان شکلات داغ می‌تواند مغزتان را سرحال آورد. طبق تحقیقاتی که دانشمندان بر روی مواد غذایی انجام دادند، مشاهده شد که مقدار تراکم آنتی‌اکسیدان‌ها در کاکائو حتی از چای سبز نیز بیشتر است. البته مصرف زیاد آن نیز اضافه وزن را به همراه دارد . بنابراین حد متوسط را رعایت کرده و در عوض از زغال اخته و اسفناج استفاده کنید که هم منابع سرشار از ویتامین E و آنتی‌اکسیدان هستند.
- مصرف ویتامین B₁ (تیامین) برای کارکرد مطلوب مغز لازم است. غنی‌ترین منابع غذایی حاوی ویتامین B₁ عبارتند از: برنج قهوه‌ای، سیبوس‌دار، تخم مرغ، ماهی ، حبوبات، جگر، گوشت پرندگان، نخودسبز، بادام زمینی، سیبوس برنج، جوانه گندم، غلات کامل، کلم بروکلی، کلم فندوقی، انواع مغزها، بلغور جو، گوجه، آلو خشک، فلفل قرمز تازه، بابونه، دانه رازیانه، شنبلیله، جودوسر، جعفری و نعناع.

- ویتامین B2 مصرف نمایید. ویتامین B2 برای مبارزه علیه فشار روحی بسیار موثر است. بهترین منابع طبیعی و گیاهی سرشار از ویتامین B2، شامل انواع میوه ها، سبزی ها، غلات، حبوبات و مغزها است.
- مصرف ویتامین B3 را از یاد نبرید. این ویتامین برای گلبول قرمز که به تمام بدن و به ویژه به مغز، اکسیژن می رساند مورد نیاز است. ویتامین B3 در مواد غذایی مانند جگر گاو، بروکلی، مخمر آبجو، انواع هویج، پنیر، آرد ذرت، خرما، تخم مرغ، ماهی، سیر، بادام زمینی، سیب زمینی، گوجه فرنگی، جوانه گندم و فراورده های گندم کامل، فلفل قرمز تازه، جودوسر، نعناع و جعفری یافت می شود.
- ویتامین B6 مصرف نمایید. ویتامین B6 ساخته شدن تعداد زیادی از ناقل های مغزی را امکان پذیر می سازد. مواد غذایی زیر از مقدار بیشتری ویتامین B6 برخوردارند: انواع هویج، گوشت جوجه یا مرغ، تخم مرغ، ماهی، گوشت قرمز، مخمر آبجو، نخودسبز، گردو، جوانه گندم، اسفناج، موز، انواع لوبیا، تخمه آفتابگردان، بروکلی، برنج سبوس دار و دیگر غلات کامل، سیب زمینی، سبوس برنج، سویا، طالبی، کلم، جودوسر. مصرف داروهای ضد افسردگی نیاز افراد به ویتامین B6 را افزایش می دهد.
- از مصرف غذاهای حاوی ید غافل نباشید. کمبود جدی ید، موجب کند ذهنی می شود و کمبود نسبی آن در رفتار تاثیر می گذارد. بسیاری از غذاهای دریایی سرشار از ید هستند، همچنین مواد غذایی ید دار دیگری همچون در تخم مرغ، محصولات لبنی و بعضی از غذاهای گیاهی نیز وجود دارد.

- ویتامین B₁₂ مصرف نمایید. کمبود ویتامین B₁₂ به کم خونی خطرناک و سپس به آسیب مغزی غیر قابل بازگشت منتهی می شود. بیشتر مقادیر ویتامین B₁₂ در مخمر آبجو، تخم مرغ، شاه ماهی، شیر و لبنیات، غذاهای دریایی، قلوه، جگر یافت می شود. ویتامین B₁₂ در بسیاری از سبزی ها وجود ندارد. ویتامین B₁₂ در گیاهان دارویی مانند یونجه و گیاه رازک به چشم می خورد.

- مصرف کولین را فراموش نکنید. کولین جزء گروه ویتامین B است، انتقال جریان عصبی را به بهترین وجه امکان پذیر ساخته و به ویژه در روند به خاطر سپاری و حافظه مشارکت می کند. کولین یک ماده شیمیایی مهم در ساختار سلول به شمار می رود. برخی از مطالعات دیگر نشان می دهد که بالا بردن مصرف کولین حتی در میان سالی نیز تاثیر به سزایی در حافظه ایجاد می کند. زرده ی تخم مرغ از غنی ترین منابع طبیعی کولین محسوب می شود. شیر بدون چربی نیز منبع خوبی از کولین است. منابع کلیدی کولین عبارتند از زرده تخم مرغ، میگو، گوشت گاو، بادام زمینی، کلم، گل کلم و غلات. منابع حیوانی معمولا غلظت کولین بیشتری دارند. بنابراین اگر گیاه خوار هستید سعی کنید مقدار زیادی سبزیجات چلیپایی نظیر بروکلی، کلم و کلم بروکسل میل کنید.

- مواد غذایی حاوی ویتامین C مصرف نمایید. ویتامین C (اسید آسکوربیک) برای رفع فشار روحی بسیار مفید است و در تنظیم ناقل های عصبی نقش مهمی دارد. احتمال بروز سکتة مغزی در کسانی که ویتامین C مصرف می کنند کمتر است. ویتامین C در انواع میوه های توت مانند: مرکبات (نارنگی، پرتقال، لیموشیرین، گریپ فروت (توسرخ)، کلم پیچ، انواع لیمو، فلفل تازه و

شیرین، خرمالو، آناناس، انواع ترب، اسفناج، توت فرنگی، نخودفرنگی، فلفل قرمز تازه، شنبلیله، رازک، نعنای، گزنه، جودوسر، جعفری.

- غذایی پتاسیم دار را افزایش دهید. پتاسیم برای مورد استفاده قرار گرفتن پروتئین ضروری است. پتاسیم برای انتقال پیام بین سلول های عصبی به کار می رود، رگ های خونی مغز را منبسط می کند و جریان خون را تسهیل می نماید. منابع غذایی حاوی پتاسیم عبارتند از: لبنیات(شیر، ماست، دوغ)، ماهی، میوه، حبوبات، گوشت قرمز، گوشت پرندگان، خرما، موز، خشکبار، سیر، مغزها، سیب زمینی شیرین، کشمش، سبوس گندم، مخمرآبجو، انجیر و زردآلو.
- خوردن صبحانه را هرگز فراموش نکنید. خوردن صبحانه راهی مناسب برای فعال کردن مغز محسوب می شود. صبحانه، فعالیت های مغزی مانند یادگیری، حافظه، و وضع کلی عاطفی و روان شناختی انسان را بهبود می بخشد.
- مواد غذایی منیزیم دار مصرف نمایید. منیزیم برای مغز بسیار مهم است. منیزیم در بیشتر مواد غذایی و به ویژه در لبنیات(شیر، دوغ، ماست، پنیر)، ماهی، گوشت قرمز، سیب، زردآلو، موز، مخمرآبجو، برنج سبوس دار، طالبی، انجیر، سیر، گریپ فروت، سبزی های برگ سبز رنگ، لیمو، باقلای سبز، انواع مغز، غلات کامل، گندم، سویا، تخم کنجد، لوبیای چشم بلبلی، هلو و ماهی آزاد یافت می شود.
- با مصرف فسفر، قوای مغزتان را تقویت نمایید. منابع غذایی حاوی فسفر عبارتند از: گوشت، ماهی، شیر و فراورده های شیر، آجیل، بذر، حبوبات، تخم مرغ، غلات کامل، سیر، سیب زمینی، میوه های خشک، میوه هایی مانند خربزه، خربزه، گیلاس و زردآلو.

- مصرف خود سرانه دارو، هرگز!!! مصرف خود سرانه داروها و به ویژه داروهای روان گردان می توانند باعث خطر ابتلا به دمانس و زوال قدرت شناختی شوند. بنابراین از مصرف هر گونه دارو به صورت خود سرانه باید اجتناب نمایید.
- جوانه ی گندم مصرف نمایید. جوانه گندم سرشار از ویتامین E است و برای مغز بسیار مفید است.
- فولیک اسید برای رشد سالم جنین، ماده ی مهمی است. ولی این را هم بدانید که بزرگسالان نیز به آن احتیاج دارند. مطالعات روی موشها نیز نشان می دهد که مقدار فولیک اسید در بدن نقشی کلیدی در پیشگیری از پارکینسون و آلزایمر را ایفا می کند. مواد غذایی زیر حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای اسید فولیک می باشد: جو، گوشت گاو، سبزی های سبز برگ دار، مرغ، پنیر، خرما، گوشت بره، حبوبات، انواع عدس، جگر، شیر، پرتقال، ماهی آزاد، ماهی تن، مغز گندم، غلات کامل (سبوس دار)، گندم کامل، لپه، سبوس و مخمر آبجو.
- آهن را در برنامه غذایی تان بگنجانید. آهن یکی از مواد معدنی است که برای مغز ضروری است. آهن برای سلامت مغز و سیستم عصبی ضروری است که کمبود آن می تواند باعث افسردگی، اضطراب، کاهش تمرکز، آلزایمر و خستگی مفرط شود.
- از یک رژیم مدیترانه ای پیروی کنید. رژیم غذایی شما نقش زیادی در سلامت مغز شما دارد. از یک رژیم مدیترانه ای پیروی کنید که بر غذاهای گیاهی، غلات سبوس دار، ماهی و چربی های سالم مانند روغن زیتون تأکید دارد. مطالعات نشان می دهد افرادی که از نزدیک رژیم غذایی مدیترانه ای را دنبال می کنند نسبت به افرادی که رژیم غذایی را دنبال نمی کنند کمتر دچار آلزایمر می شوند. [4]

- از مواد غذایی سرشار از سلنیوم استفاده نمایید. مصرف مواد غذایی غنی از سلنیوم برای پیشگیری از بروز سکتة مغزی توصیه می شود. بیشترین سلنیوم موجود در برنامه غذایی از طریق غلات، غذاهای دریایی، غذاهای نشاسته دار، مخلوط غذاهای دریایی و گوشت به دست می آید. ضروری است در برنامه غذایی خود انواع گوناگون غذاهای تازه، به ویژه غذاهای سرشار از سلنیوم، مانند غذاهای سرشار از پروتئین، گردو، غذاهای دریایی (ماهی)، دانه های کنجد، مخمر آب جو، سیب زمینی و ذرت مصرف نمایید.
- از مصرف روغن زیتون غافل نشوید. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در روغن زیتون فوق بکر و سایر چربی های سالم برای عملکرد صحیح سلول های شما حیاتی هستند، به نظر می رسد خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر را کاهش می دهد، و تمرکز ذهنی و کاهش شناختی آهسته را در بزرگسالان افزایش می دهد [4].
- رژیم غذایی سالم داشته باشید. بدن و مغز شما برای عملکرد به طیف وسیعی از مواد مغذی نیاز دارند شواهد نشان می دهد که الگوی غذایی سالم با سلامت مغز بهتر همراه است. [3] حتما در رژیم غذایی منظم خود سبزی ها، میوه ها، گیاهان، آجیل، لوبیا و غلات سبوس دار قرار دهید. وعده های غذایی باید در اطراف غذاهای گیاهی باشد و ممکن است حاوی مقادیر متوسط لبنیات، مرغ، تخم مرغ و غذاهای دریایی باشد. از گوشت قرمز فقط باید گاهی اوقات لذت برد. از محتوای قند بالا و غذاهای فرآوری شده دور شوید و به سمت غذاهای حاوی پروتئین بالا و چربی اشباع کم بروید.
- [2] مواد غذایی حاوی مس مصرف نمایید. بهترین مواد غذایی سرشار از مس، جگر گاو، عدس، بادام، دانه آفتابگردان، کلم خام، مارچوبه، شکلات تلخ، دانه کنجد و پنیر است.

- کلم بروکلی حاوی ویتامین C و فلاونوئیدها است و این آنتی اکسیدان ها می توانند سلامت مغز فرد را بیشتر کنند. [6]
- کلم پیچ، از سبزی های برگ دار است. کلم پیچ، ممکن است از سلامت مغز پشتیبانی کند. سبزی های برگ دار حاوی سایر آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی کلیدی هستند. به همین دلیل است که بسیاری از گیاهان کلم پیچ را به عنوان یک غذای فوق العاده در نظر می گیرند.
- محصولات سویا سرشار از گروه خاصی از آنتی اکسیدان ها به نام پلی فنول است. تحقیقات پلی فنول های منبع معتبر را با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل و بهبود توانایی های شناختی در روند پیری منظم مرتبط دانسته است.
- بادام زمینی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع نشده و پروتئین هستند تا سطح انرژی فرد را در طول روز حفظ کنند. بادام زمینی همچنین ویتامین ها و مواد معدنی کلیدی را برای حفظ سلامت مغز از جمله مقادیر بالای ویتامین E و رسوراترول فراهم می کند. رسوراترول، یک آنتی اکسیدان غیر فلاونوئیدی طبیعی است که در بادام زمینی، توت و ریواس یافت می شود. شواهد حاصل از یک مقاله مروری حاکی از آن است که رسوراترول می تواند اثرات محافظتی مانند کمک به جلوگیری از سرطان، التهاب و بیماری های عصبی از جمله آلزایمر و پارکینسون داشته باشد. [6]
- خوردن غلات سبوس دار روش دیگری برای بهره مندی از اثرات ویتامین E است، زیرا این غلات منبع خوبی برای تأمین ویتامین E هستند. غذاهای غلات کامل شامل برنج قهوه ای

، جو ، گندم ، بلغور جو دوسر، نان سبوس دار نانی که با آرد سبوس نگرفته پخته باشند ،ماکارونی سبوس دار[6]

- شکلات تلخ شکلات تلخ حاوی کاکائو است که به آن کاکائو نیز می گویند. کاکائو حاوی فلاونوئیدها ، نوعی آنتی اکسیدان است .آنتی اکسیدان ها به ویژه برای سلامت مغز مهم هستند ، زیرا مغز به استرس اکسیداتیو بسیار حساس است ، که به کاهش شناختی مربوط به افزایش سن و بیماری های مغزی کمک می کند .به نظر می رسد فلاونوئیدهای کاکائو برای مغز مفید هستند. طبق یک بررسی معتبر ۲۰۱۳ ، آنها ممکن است رشد نورو و رگهای خونی را در قسمت هایی از مغز که درگیر حافظه و یادگیری هستند تشویق کنند. همچنین ممکن است جریان خون را در مغز تحریک کنند.[6]

منابع مورد استفاده:

- ۱-بهداشت مواد غذایی،ترجمه و تدوین وحید عرفانی،واحد بهداشت شرکت نفت فلات قاره ایران،۱۳۷۵
- ۲- تغذیه صحیح،ضامن سلامتی،چاپ دوم،۱۳۹۰،انتشارات آسیم
- ۳-تغذیه و مغز،هیات مولفان،ترجمه عباس سلامیان،چاپ اول،۱۳۷۸،نشر گفتار
- 4-[7] جاده سبز زندگی،وحید عرفانی، صفحه های۵۶۹-۵۱۵-۵۶۸چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۵-دیرپایی مغز(ضد پیری)،تالیف دکترخالسا،ترجمه دکتر پرویزامامی،چاپ اول، ۱۳۸۴ ، انتشارات کوشش
- ۶- قدرت مغز سالم،دکترورن مارک،ترجمه دکتر احمدتبریزی،چاپ اول، ۱۳۷۸ ، انتشارات فیروزه

7-[2] Daily rituals for a healthy brain, Jonathan Drake, Lifespan Health System, 2020,(<https://www.lifespan.org>)

8-Mary Clark: Dieting, Harper Collins publishers, 1999

- 9-[6]12 foods to boost brain function, Katherine Marengo, Medical News Today, 2021, (<https://www.medicalnewstoday.com>)
- 10- Penny Stanway: Healing foods, Gaia books limited, 1999
- 11- [3] Healthy brain, healthy life, Dementia Australia 2021, (<https://www.dementia.org.au>)
- 12-How might obesity affect the brain?, Healthline Media UK Ltd, Brighton, UK, 2020,(www.medicalnewstoday.com)
- 13-Jim Rees: Maximis your mind power, Dorling Kindersley, 2007
- 14-The Effects of obesity on brain structure and size, Fotuhi and Brooke Lubinski, Bryn Mawr Communications III, LLC, 2020, (<https://practicalneurology.com>)
- 15- [1] Tips on healthy brain aging and how to live a longer life, Gary Small, Herbalife International of America, 2021, (<https://iamherbalifenutrition.com>)
- 16- [4]5 tips to keep your brain healthy, Mayo Clinic Health System,(<https://www.mayoclinichealthsystem.org>)
- 17- [5]10 Ways to improve your brain fitness, Mark Stibich, ,Very Well Mind,2021, (<https://www.verywellmind.com>)
- 18-10 Ways to improve your brain health, Bryan Roche, Psychology Today, 2021, (<https://www.psychologytoday.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir