متها الحليب واللوز... إليك "3" خلطات نباتية تعزز صحة دماغك



يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي قائم على النباتات في تقليل خطر التدهور المعرفي ومرض الزهايمر، وتحسين التركيز والوضوح العقلي، وتعزيز الحالة المزاجية والرفاهية العاطفية، وتقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى.

وفي تقرير جديد نشره موقع "تايمز أوف إنديا"، شدد خبراء في عالم التغذية على "أهمية دمج عدد من الأطعمة النباتية مع بعضها لتعزيز صحة الدماغ"، ومنها:

الكركم والفلفل الأسود

وجدت دراسات مختلفة أن الكركم والفلفل الأسود مفيدان في تعزيز قوة الدماغ؛ فمركب الكركمين الموجود بالكركم هو مضاد قوي للأكسدة، وله خصائص مضادة للالتهابات والبكتيريا والفطريات. أما الفلفل الأسود، فيحتوي على البيبيرين الذي يساعد على امتصاص الكركم. وبالتالي فإن هذا المزيج رائع لصحة دماغك.

البيض والخضروات

البيض غني بفيتامينات ب 6 وب 12 وحمض الفوليك والكولين، وهي عناصر غذائية أساسية لوظائف المخ والذاكرة. كما يؤدي الكولين دورًا في تنظيم الحالة المزاجية وتنشيط الذاكرة. وإضافة الخضروات الغنية بمضادات الأكسدة إلى البيض يمكن أن يوفر لك وجبة غنية بالعناصر الغذائية التي يمكن أن تحافظ على نشاط عقلك على المدى الطويل.

الحليب واللوز

اللوز مخزن "لفيتامين E"، بالإضافة إلى الدهون الصحية والمغنيسيوم والبروتين، التي تمنع تلف خلايا المخ وتحسن الوظائف الإدراكية. كما أنها مصدر جيد للدهون الأحادية غير المشبعة. أما الحليب فيحتوي على ثروة من العناصر الغذائية مثل فيتامين د والكالسيوم والبروتين. لذلك فإن الجمع بين الحليب واللوز ليس مفيدًا للدماغ فحسب، بل يقيك من نوبات الجوع أيضا.