4 أطعمة صحية تدعم الذاكرة وتحمي الدماغ من التدهور المعرفي



تشير الأبحاث إلى أن القدرة على تعزيز الذاكرة قد ترتبط بما نأكله، فاتباع نظام غذائي يعتمد على دهون صحية وتنوع واسع من الأغذية النباتية الغنية بالمغذيات النباتية (Phytonutrients) يمكن أن يؤثر إيجاباً في صحة الإنسان.

وهذه المغذيات هي مركّبات توجد في نباتات معيّنة، ويُعتقد أنها مفيدة للصحة وتساعد على الوقاية من بعض الأمراض.

ولا يزال هناك كثير ممّا يجب اكتشافه حول ما الذي يجعل النظام الغذائي مفيداً للدماغ.

وتُظهر الدراسات أن كل ما هو جيد للقلب غالباً ما يكون جيداً للدماغ أيضاً. لذلك، فإن أفضل استراتيجية لدعم الذاكرة هي الابتعاد عن الدهون غير الصحية وتبنّي تنوع أكبر في الأطعمة النباتية.

الأنظمة الغذائية الغنية بالفواكه، والخضراوات، والحبوب الكاملة، والبقوليات، والأسماك، والدهون

الصحية، والأعشاب أو البذور... تعمل على دعم وظائف الدماغ المرتبطة بالذاكرة.

وفيما يلي نظرة أعمق على 4 من هذه الأطعمة الأساسية:

الخضراوات الورقية

الخضراوات الورقية مثل الكرنب (الكايل)، والسبانخ، والكرنب الأخضر (الكولاردز)، والبروكلي، غنية بعناصر غذائية مفيدة للدماغ، مثل فيتامين K واللوتين والفولات وبيتا كاروتين. وتشير الأبحاث إلى أن هذه الأطعمة النباتية قد تبطئ التدهور المعرفي.

الأسماك الدهنية

تُعد الأسماك الدهنية مصدراً وفيراً لأحماض «أوميغا-3» الدهنية، وهي دهون غير مشبعة ارتبطت بانخفاض مستويات «بيتا أميلويد» في الدم -البروتين الذي يُكوّن التكتلات الضارة في أدمغة المصابين بمرض «ألزهايمر».

يُنصح بتناول الأسماك مرتين أسبوعياً على الأقل، مع اختيار الأصناف منخفضة الزئبق مثل: السلمون، والقد، والتونة الخفيفة المعلّبة، والبولّك.

وإذا لم تكن من محبي السمك، فيمكنك سؤال طبيبك عن مكملات «أوميغا-3» أو الاعتماد على مصادر نباتية مثل بذور الكتان، والأفوكادو، والجوز.

التوت بأنواعه

تحتوي ثمار التوت على الفلافونويدات، وهي أصباغ نباتية طبيعية تمنحها لونها القوي وتُسهم في تحسين الذاكرة. وقد أظهرت دراسة في مستشفى بريغهام للنساء التابع لهارفارد أن النساء اللواتي تناولن حصتين أو أكثر أسبوعياً من الفراولة أو التوت الأزرق تمكنّ من تأخير تراجع الذاكرة بما يصل إلى عامين ونصف.

وتعدّ التوتيات لذيذة في ذاتها، ويمكن إضافتها إلى حبوب الإفطار الكاملة، وعصائر الاسموزي، واللبن الزبادي، والسلطات النباتية أو سلطات الفاكهة.

الجوز

تُعدّ المكسرات مصدراً ممتازاً للبروتين والدهون الصحية، لكن الجوز تحديداً قد يسهم في تحسين الذاكرة. فقد ربطت دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا في لوس أنجليس (UCLA) بين زيادة استهلاك الجوز وتحسّن نتائج الاختبارات الإدراكية.

ويتميّز الجوز بمحتواه المرتفع من حمض «أوميغا-3» النباتي المعروف بـ«حمض ألفا-لينولينيك (ALA)». وقد ارتبطت الأنظمة الغذائية الغنية بـ«ALA» وبقية أحماض «أوميغا-3» بخفض ضغط الدم وتحسين صحة الشرايين -وهو ما يفيد القلب والدماغ معاً.