

خبيرة تغذية تكشف الأطعمة التي تحسن صحة الدماغ



نصحت خبيرة تغذية في جامعة هارفارد بالحصول على كميات كافية من فيتامين "ب" من أجل "دماغ أكثر صحة و شباباً"، و أوضحت أهم الأطعمة التي تحتوي على هذا الفيتامين الهام.

و نشرت شبكة "سي أن بي سي" الأميركية مقالاً لأوما نايدو، خبيرة التغذية والصحة النفسية، عضو هيئة تدريس في كلية الطب بجامعة هارفارد، قالت فيه: "بصفتي طبيبة نفسية تغذوية، فإنني أحافظ على نظام غذائي متوازن ، من خلال الحصول على جميع الفيتامينات الصحيحة، لأنها ضرورية لمنع التدهور المعرفي".

و تمنح بمجموعة فيتامينات "ب" لمنع تدهور الدماغ، مشيرة إلى دراسة وجدت أن الاكتئاب والخرف والتدهور العقلي غالباً ما ترتبط بنقص هذه الفيتامينات.

وتشير إلى أهمية فيتامين ب 1 في منع المشكلات العصبية في الدماغ، وفيتامين ب2 الذي يساعد في قدرة الخلايا على التفاعل، وفيتامين ب 3 في تقليل الالتهاب، وب5 في إنتاج الدهون الضرورية بالنظر إلى أن الدماغ يتكون من دهون بالدرجة الأولى.

وب6 في الوقاية من الأمراض وتقوية المناعة، وب7 الذي يزيد من التواصل بين الخلايا في الدماغ، وب9 الذي يساعد في إزالة السموم ويدعم صحة الدماغ العصبية والنفسية. وتكمن أهمية ب12 في دعم وظيفة الجهاز العصبي، وتكسير الهوموسيستين، وهو بروتين يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالخرف.

6 أطعمة

وتشير إلى أن فيتامينات ب هي أسهل الفيتامينات التي يمكن الحصول عليها في النظام الغذائي اليومي، مشيرة إلى ستة أطعمة غنية بفيتامينات "ب" تتناولها يوميا، وهي البيض والزبادي وبذور عباد الشمس والخضروات الورقية والبقوليات.

وتقول إن بيضة واحدة تحتوي على ثلث الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين ب7، وتحتوي أيضا على كميات صغيرة من فيتامينات "ب" الأخرى.

ويحتوي الزبادي على نسبة عالية من فيتامين ب2 وفيتامين ب12.

والبقوليات مصدر ممتاز لفيتامين ب9، وتحتوي أيضا على كميات صغيرة من فيتامين ب1، وب2 وب3 وب5 وب6.

وسمك السلمون غني بجميع فيتامينات ب، وخاصة فيتامين ب2 وب3 وب6 وب12.

وبذور عباد الشمس من أفضل المصادر النباتية لفيتامين ب5.

والخضراوات الورقية، مثل السبانخ والكرنب، مصدر هام لفيتامين ب9، وهي من أفضل المصادر لتحسين الحالة المزاجية.