

الفراولة والتوت 6 أغذية تعزز من صحة المخ وتحمي من الزهايمر



الثلاثاء 21 يونيو 2016 03:06 م

مرض الزهايمر هو أحد أشكال اضطرابات العقل التي تصيب كبار السن، وهذا المرض يؤثر على أجزاء من المخ التي تتحكم في التفكير والذاكرة واللغة، ومن أجل الحفاظ على صحة المخ يجب الحصول على الغذاء الجيد والرياضة والحصول على النوم الكافي [1]
رصد موقع "medicaily" أبرز الأغذية التي تسهم في تعزيز صحة المخ، وتحسين القدرات العقلية ومقاومة مرض الزهايمر، والتي منها:

- 1- الفراولة والتوت بمختلف أنواعه: حيث تحتوي هذه الفواكه على تركيزات عالية من مضادات الأكسدة التي ثبت فاعليتها في تعزيز قوة المخ، ومقاومة الجزيئات الحرة المؤكسدة التي تضر بالخلايا [2]
- 2- السالمون: يحتوي على تركيزات عالية من الحمض الدهني الشهير "أوميغا-3"، وهو وقود مهم للمخ يسهم في تعزيز قدراته، ويحد من الالتهاب، ويحسن الذاكرة والمزاج ويقاوم الاكتئاب [3]
- 3- زيت الزيتون: يحد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر، وفقًا لدراسة حديثة أشرف عليها باحثون من جامعة راش الأميركية، كما أنه غني بمضادات أكسدة قوية تعزز الذاكرة وتحسن القدرة على التعلم [4]
- 4- السبانخ والجرجير: من الخضراوات الورقية خضراء اللون المعروفة بفوائدها الصحية المذهلة، تساهم في تحسين وظائف الإدراك، وهي غنية بحمض الفوليك وفيتامين ب6، وهما من أهم العناصر الغذائية الضرورية للمخ، حيث تسهم في الحد من انكماشه ومقاومة الزهايمر [5]
- 5 - شراب الإسفندان أو القيقب: يصنع من لحاء أشجار القيقب السكري الموجودة في المناطق الشمالية، ويتمتع بقدرة رائعة في حماية خلايا المخ من التلف، وفقًا لدراسة حديثة نشرت مؤخرًا، كما أنه يتمتع بخواص رائعة مضادة للالتهابات، ويقاوم مرض الزهايمر [6]
- 6- عصير البنجر: غني بمركبات النترات التي تعزز وصول الدم إلى المخ، وتحسين وظائفه الحيوية وقدراته، بالإضافة إلى مقاومة الإصابة بمرض الزهايمر [7]