

أفضل الأغذية المفيدة للدماغ أثناء الدراسة والامتحانات

الأربعاء 6 أبريل 2022 10:13 م

يجهل كثيرٌ من الناس دور الغذاء الصحي في تحسين صحة الدماغ من خلال زيادة القدرة على التركيز واستذكار المعلومات، فالدماغ عضوٌ كباقي أعضاء الجسم يحتاج الدعم الآتي من تناول الطعام أو الشراب وخاصةً في أوقات الدراسة والامتحانات، لذلك أصبح من الضروري نشر ثقافة إدخال الأطعمة المفيدة إلى جدول المهام اليومية الذي يهتم بتنفيذه الطالب في تلك الأوقات المصيرية، وهذا ما سنوضحه السطور التالية، وفقاً لـ "أراجيك".

التوت

هذا النبات الملون بالألوان الجميلة سواءً الأبيض أو الأحمر وبمختلف أنواعه، له دورٌ هامٌ في تعزيز صحة الدماغ، وذلك من خلال احتوائه على مركب الأنثوسيانين المسؤول عن تدفق الدم بشكل أكبر باتجاه الدماغ، مما سينعكس على أدائه بشكلٍ إيجابيٍّ ويحفزه على الأداء الأفضل. وقد أثبت العلم أن التوت يعمل على تحسين أداء الخلايا العصبية المسؤولة عن التعلم والذاكرة.

الحمضيات بأنواعها

لهذه الثمار أنواعٌ عديدةٌ تنتمي لعائلة الحمضيات وجميعها تتفق على فوائد كثيرة لجسم الإنسان، منها زيادة قدرة الإنسان على التعلم والفهم من خلال تقوية الذاكرة، بالإضافة إلى وقاية الخلايا العصبية الموجودة في الدماغ من التلف. فلا بأس من تناول برتقالةٍ كل يوم أو كأسٍ من العصير يحوي على أكثر من نوع من الحمضيات. حينما تتذوق الطعم اللذيذ ستتعلم به بشكلٍ دائمٍ.

الكاكاو والشوكولا الداكنة

عندما تأكل لochaً من الشوكولا الداكنة أو تشرب كأساً من الكاكاو فتأكد بأن دماغك ستصبح على أفضل ما يرام. وذلك لاحتواء كلٍ من المنتجين على مجموعات الفلافونويد التي تسهم في تحسين صحة الدماغ وتجعله يؤدي وظائفه بشكلٍ أفضل. إضافةً إلى أن هذه المركبات تملك القدرة على عبور حاجز الدماغ والوصول إلى المناطق المسؤولة عن الذاكرة والانتباه.

المكسرات بأنواعها

كما هو معروفٌ للجميع بأن المكسرات تعطى للأطفال في عمرٍ صغيرٍ من أجل تقوية الذاكرة وخاصةً في أيام الامتحانات. فقد بينت الدراسات الطبية على المكسرات بأنها تحوي على عناصر غذائيةٍ كثيرةٍ جميعها تسهم في تعزيز صحة الدماغ. بما في ذلك البروتينات والدهون الصحية مع الألياف والفيتامينات (مثل فيتامين E) والزنك.

البيض

يساعد البيض في تعزيز صحة الدماغ، نظراً لوجود بعض العناصر المهمة بالنسبة له مثل فيتامين ب 12 وعنصر السيلينيوم والكولين. وهما عنصران مهمان لعملية تخزين المعلومات في الذاكرة، وتقوية قدرة الإنسان على الفهم والإدراك. أما فيتامين ب 12 فنقصانه يؤدي إلى ضعف أداء الدماغ بشكلٍ عام، لهذا السبب من الأفضل أن تتناول بيضةً كاملةً بشكلٍ يوميٍ طيلة أيام الامتحانات.

السمك

إنه غذاءٌ غنيٌّ بكمياتٍ جيدةٍ من الدهون الصحية (أوميغا 3) اللازمة لعمل الدماغ بشكلٍ جيدٍ بالإضافة إلى فيتامين ب 12 وعنصر السيلينيوم اللذين لهما دورٌ في تحسين الصحة العقلية أيضاً. لهذا السبب عادةً ما يوصف تناول وجبةٍ من السمك أسبوعياً لمنع تدهور الصحة العقلية.

البنجر

وهو النبات ذو اللون الزهري المعروف في بلادنا العربية بالشوندر أو الشمندر السكري والغني بالنترات التي تشجع على زيادة تدفق الدم إلى الدماغ. وذلك من خلال تحولها إلى أكسيد النترريك صاحب المهام المفيدة لصحة الجسم وخاصةً الدماغ.

الشاي الأخضر

نعم إنه المشروب اللذيذ المعروف باستخدامه ضمن الحميات الغذائية لإنقاص أو زيادة الوزن، ولكن لا تقتصر فائدته على ذلك فقط، فهو يحتوي على مكونين مهمين للدماغ هما الكافيين و L-theanine اللذان يدعمان عمل الدماغ ويخففان من إجهاده.

بذور اليقطين

عرف عن هذه البذور فائدتها في تحسين عمل وظائف الدماغ، وذلك لاحتوائها على أهم العناصر التي يحتاجها لأداء مهامه والتمثلة بكلٍ من الحديد والزنك والمغنيزيوم إضافةً للنحاس، أيضاً تعتبر بذور اليقطين غنيةً بمضادات الأكسدة التي تسهم في تقوية عمل الذاكرة.

القهوة

تحتوي القهوة على كمياتٍ وفيرةٍ من الكافيين، وهو منبهٌ جيدٌ للأعصاب والدماغ أثناء أيام الامتحانات في حال تناولته بكمياتٍ معتدلة، وعند شرب القهوة في وقت الصباح ستبقي دماغك في حالةٍ طبيعيةٍ من النشاط خلال اليوم، مما يسهم في منعك من النعاس وبالتالي أداءاً ذهنياً أفضل من ناحية التركيز والاستذكار، ولا يُنصح بشرب القهوة عندما تكون في حالةٍ توترٍ فيمكنك استبدالها بمشروبٍ آخرٍ.

نصائح

ضرورة الحصول على ساعات النوم الكافية لإراحة الجسم بشكلٍ عام والدماغ بشكلٍ خاصٍ.
ينصح بالمعبادة بين الفترات المخصصة للدراسة، إضافةً إلى تقسيم المعلومات إلى أقسام لتسهيل حفظها.
تأدية التمارين الرياضية بشكلٍ يوميٍّ ولو لمدةٍ بسيطةٍ لا تتجاوز النصف ساعة.

الحصول على فترات استراحةٍ للاسترخاء.

تعلم كيفية التأمل فله دورٌ هامٌ وفعال في القضاء على مشاعر القلق والتوتر، وبالتالي زيادة القدرة على الانتباه والتركيز.
شرب الماء بكمياتٍ كافيةٍ يومياً من أجل الحفاظ على الجسم في حالةٍ رطويةٍ دائمةٍ.