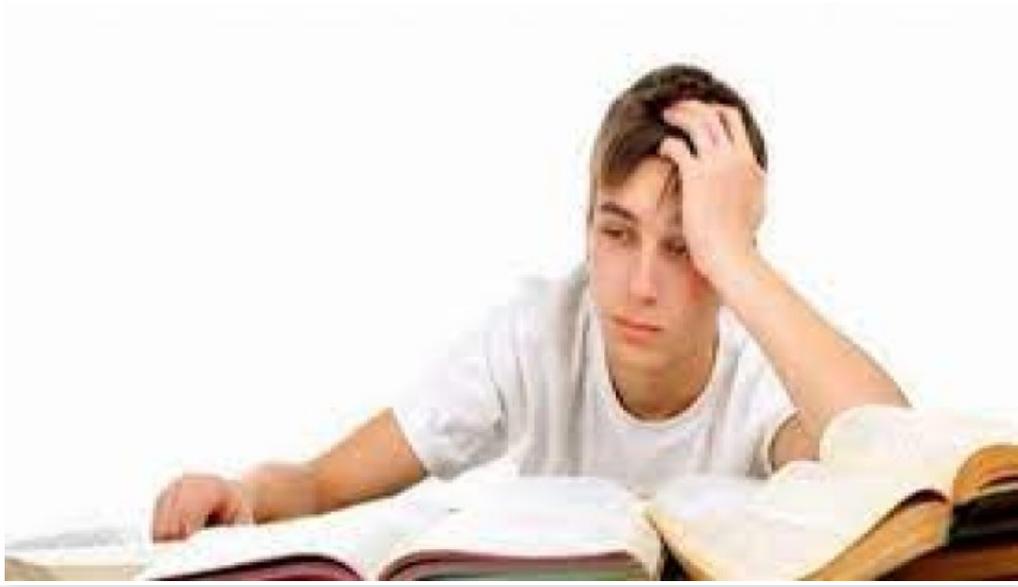


أكلات مهمة تساعد على التركيز قبل الامتحانات



الأحد 15 مايو 2022 09:53 م

مع بداية موسم الامتحانات يعاني الطلاب من **التوتر** والقلق الشديد والخوف من الامتحانات وعدم حصولهم على النتيجة التي يسعون إليها ، وهنا يجب أن يكون للابوين دور مهم في تعزيز الثقة بالنفس عند أبنائهم وتشجيعهم ، فضلا عن ذلك ينصح بتشجيع الأبناء على تناول الأطعمة التي تساعد على تقوية الذاكرة والتركيز وحسب ما ذكره موقع healthline فهى:

1: الأسماك الدهنية

عندما يتحدث الناس عن أطعمة الدماغ ، غالبًا ما تكون الأسماك الدهنية على رأس القائمة، يشمل هذا النوع من الأسماك السلمون والتونة والرنجة والسردين ، وكلها مصادر غنية بأحماض أوميغا 3 الدهني

2: القهوة

إذا كانت القهوة هي أهم ما يميز صباحك ، فسوف يسعدك أن تسمع أنها مفيدة لك، يمكن أن يساعد مكونان رئيسيان في القهوة - الكافيين ومضادات الأكسدة - في دعم صحة الدماغ، كما انها تساعد على :
-زيادة اليقظة، يحافظ الكافيين على انتباه عقلك عن طريق منع الأدينوزين ، وهو رسول كيميائي يجعلك تشعر بالنعاس .
-تحسين المزاج، قد يعزز الكافيين أيضًا بعض النواقل العصبية "التي تشعرك بالسعادة" ، مثل الدوبامين
-وجدت إحدى الدراسات أن استهلاك الكافيين أدى إلى تحسينات قصيرة المدى في الانتباه واليقظة لدى المشاركين الذين أكملوا اختبار الإدراك .
-يرتبط شرب القهوة على المدى الطويل أيضًا بتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض العصبية ، مثل مرض باركنسون والزهايمر، و لوحظ أكبر انخفاض في المخاطر عند البالغين الذين يتناولون 3-4 أكواب يوميًا .

3: العنب البري

يوفر العنب البري العديد من الفوائد الصحية ، بما في ذلك بعض الفوائد الصحية المخصصة لعقلك
توت العنب البري وأنواع التوت الأخرى ذات الألوان العميقة توفر الأنثوسيانين ، وهي مجموعة من المركبات النباتية ذات التأثيرات المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة .
تعمل مضادات الأكسدة ضد الإجهاد التأكسدي والالتهابات ، وهي حالات يمكن أن تسهم في شيخوخة الدماغ والأمراض التنكسية العصبية .

4: الكركم

هذه التوابل ذات اللون الأصفر الغامق هي عنصر أساسي في مسحوق الكاري ولها عدد من الفوائد للدماغ، ثبت أن الكركمين المكون النشط في الكركم ، يعبر الحاجز الدموي الدماغي ، مما يعني أنه يمكن أن يدخل الدماغ مباشرة ويفيد الخلايا هناك، وهى مركب قوى مضاد للأكسدة ومضاد للالتهابات

5: البروكلي

البروكلي مليء بالمركبات النباتية القوية ، بما في ذلك مضادات الأكسدة، كما أنه يحتوي على نسبة عالية جدًا من فيتامين K ، حيث يوفر أكثر من 100% من المدخول اليومي الموصى به .

6: بذور اليقطين

تحتوي بذور اليقطين على مضادات الأكسدة القوية التي تحمي الجسم والدماغ من أضرار الجذور الحرة ، كما أنها مصدر ممتاز للمغنيسيوم والحديد والزنك والنحاس

7: الشوكولاته الداكنة

تحتوي الشوكولاتة الداكنة ومسحوق الكاكاو على عدد قليل من المركبات المعززة للدماغ ، بما في ذلك مركبات الفلافونويد والكافيين ومضادات الأكسدة □

8: الجوز

أظهرت الأبحاث أن تناول المكسرات يمكن أن يحسن من مؤشرات صحة القلب ، وأن التمتع بقلب سليم يرتبط بصحة الدماغ، وجدت إحدى الدراسات أن الاستهلاك المنتظم للمكسرات يمكن أن يكون مرتبطًا بانخفاض خطر التدهور المعرفي لدى كبار السن .

9: البيض

يعتبر البيض مصدرًا جيدًا للعديد من العناصر الغذائية المرتبطة بصحة الدماغ ، بما في ذلك فيتامينات B6 و B12 ، وحمض الفوليك ، والكولين ، ويعتبر الكولين من المغذيات الدقيقة المهمة التي يستخدمها جسمك لإنتاج أستيل كولين ، وهو ناقل عصبي يساعد على تنظيم الحالة المزاجية والذاكرة □