

# التمر والدماغ ☐☐ فوائد صحية مذهلة



الأحد 15 يناير 2023 04:00 م

علاقة التمر والدماغ تتجلى أساسًا في أنه يقي من مرض الزهايمر والخرف، إلى جانب خفض خطر الإصابة بالتهابات الدماغ، ويساعد في تقليل تكوين البلاك على الدماغ، وذلك عن طريق الحد من تفاعلات بروتينات بيتا أميلويد ☐

فضلاً عن أن التمر يساعد في إبطاء موت خلايا الدماغ، ومنع تجلط الدم في الدماغ، والوقاية من الاضطرابات العصبية الوظيفية، إلى جانب تحسين الذاكرة بنسبة كبيرة، وزيادة سرعة استجابة الدماغ ☐

ويلعب التمر دورًا فعالاً في سبيل تعزيز صحة الدماغ، ويساهم بتحقيق عدة فوائد ضمن في هذا الجانب، يمكن تقسيمها وفق التالي:

## المخ

يعدّ التمر بمنزلة تحصين للمخ أو الدماغ عامةً؛ لكونه يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة وتحد من تلف الخلايا ☐

إلى جانب مكافحة الالتهاب والإجهاد التأكسدي في الدماغ، والحد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر وحتى المساهمة في علاجه، كما أنه يقلل من خطر موت الخلايا ونزيف المخ ☐

## الأعصاب

يساهم التمر بنسبة كبيرة في تقوية الجهاز العصبي، فهو يعمل على: حماية الأعصاب من التلف، والحفاظ على وظيفة الخلايا العصبية وبنيتها، ومنع تنكس الخلايا العصبية ☐

كما يساعد في تعزيز التواصل بين الأعصاب والدماغ، أي انتقال رسائل الدماغ أسرع ☐

## الدكاء

يلعب التمر دورًا مباشرًا في تعزيز وتقوية الذاكرة، بسبب احتوائه على نسب عالية من فيتامينات B6 و C. الصحة النفسية

يكمن دور التمر في الصحة النفسية، بقدرته على تعديل المزاج وخفض خطر الإصابة بالاكتئاب وعلاجه، بسبب ما يحتويه على فيتامين B6 الذي يساهم في إنتاج هرموني السيروتونين (هرمون السعادة) والنورادرينالين، ما يساهم في تعديل المزاج ومحااربة الاكتئاب ☐