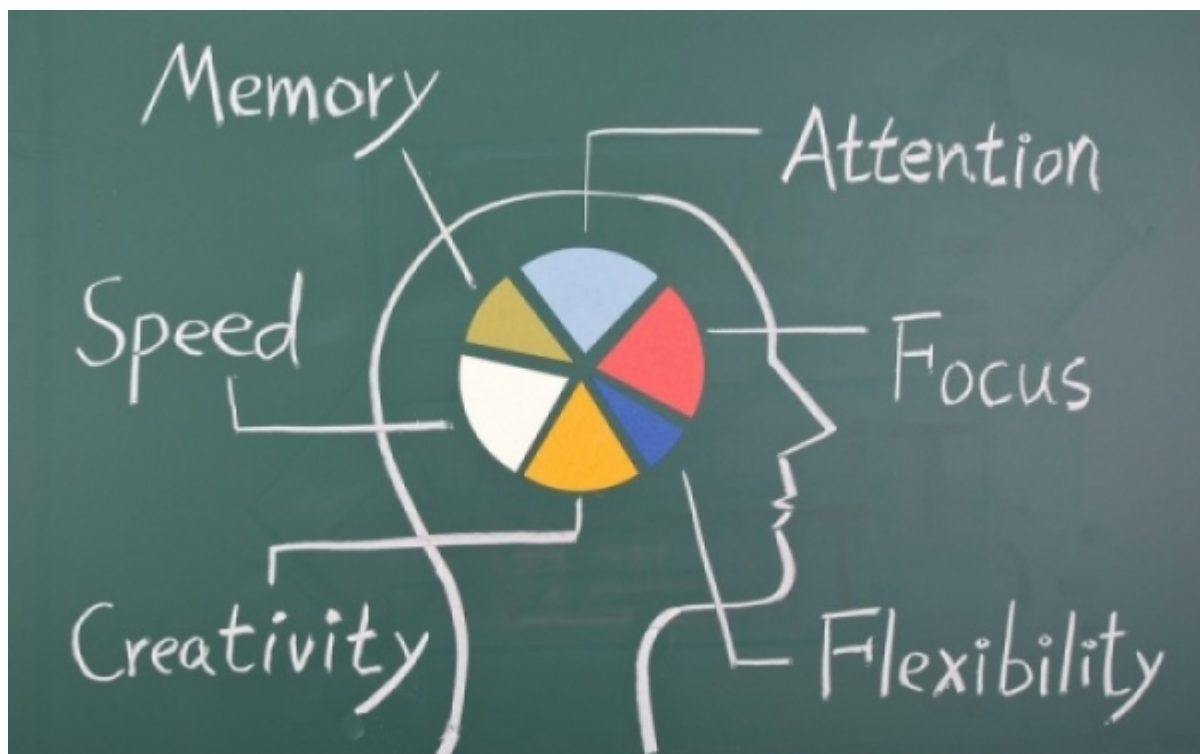
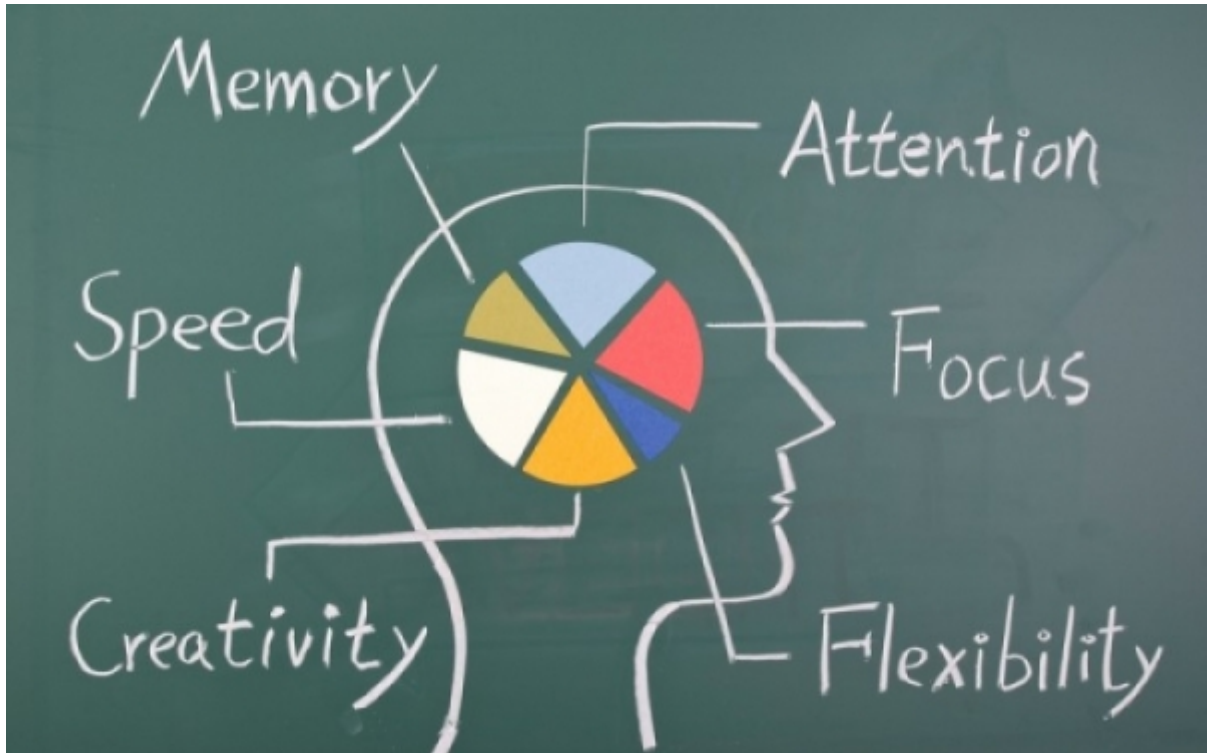


25 Δεκεμβρίου 2014

Πώς θα κρατήσετε το μυαλό σας σε εγρήγορση μετά τα 40

/ [Γενικά Θέματα](#)



Πολλοί από εμάς επικεντρωνόμαστε στη σωματική μας υγεία, αλλά δεν δίνουμε τη δέουσα προσοχή στην πνευματική μας υγεία και στην καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου μας για όσο περισσότερο χρόνο είναι εφικτό.

Η διαύγεια πνεύματος είναι εξίσου σημαντική με την υγεία του σώματος, καθώς μπορεί να επηρεάσει τα πάντα, από τη μνήμη σας μέχρι την ικανότητά σας να εκτελείτε σωστά τη δουλειά σας.

Ένας τρόπος για να διατηρήσετε την πνευματική σας υγεία ακμαία καθώς γερνάτε είναι με την προσθήκη συγκεκριμένων τροφών που έχουν αντιγηραντική δράση για τον εγκέφαλο:

Σελήνιο

Οι τροφές που είναι πλούσιες σε σελήνιο είναι μια εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών, που τις κάνει τέλειες για την υγεία του εγκεφάλου. Τα χαμηλά επίπεδα σεληνίου στον οργανισμό έχουν συνδεθεί με την απώλεια μνήμης, την κακή διάθεση, το άγχος και την μειωμένη γνωστική λειτουργία. Τροφές πλούσιες σε σελήνιο είναι το ψωμί ολικής άλεσης, ο τόνος, τα μανιτάρια και οι ξηροί καρποί.

Ντομάτες και μούρα

Τα φρούτα και τα λαχανικά, όπως τα μούρα και οι ντομάτες, αποτελούν καλές εγκεφαλικές τροφές επειδή είναι μια εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών. Τα βράκινια (blueberries) έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνουν την μνήμη, ενώ το λυκοπένιο στις ντομάτες βοηθά στην προστασία των κυττάρων του εγκεφάλου από τις ελεύθερες ρίζες.

Σοκολάτα

Η μαύρη σοκολάτα είναι μια εξαιρετική τροφή για τον εγκέφαλο. Έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο χάρη στα αντιοξειδωτικά και την καφεΐνη που περιέχει. Η κατανάλωση μαύρης σοκολάτας έχει αποδειχθεί επίσης ότι διεγείρει το κέντρο ικανοποίησης/ευχαρίστησης του εγκεφάλου, διαδικασία η οποία μπορεί να ενισχύσει την διάθεσή σας και να βελτιώσει την πνευματική σας απόδοση.

Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα βοηθούν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και γι' αυτό συνιστώνται στις εγκύους για την σωστή ανάπτυξη του παιδιού τους. Όλες οι

τροφές που είναι πλούσιες σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα είναι καλές για την υγεία του εγκεφάλου. Τα ω-3 οξέα βελτιώνουν τη ροή του αίματος και τη λειτουργία των ηλεκτρικών ερεθισμάτων στον εγκέφαλό σας, το οποίο είναι αυτό που στηρίζει την πνευματική σας υγεία. Οι καλύτερες πηγές ωμέγα-3-λιπαρών οξέων συμπεριλαμβάνουν τους σπόρους λιναριού, τα καρύδια, το ιχθυέλαιο, τον σολομό και τις σαρδέλες.

Πηγή: onmed.gr [onlycy.com](https://www.onlycy.com)