

Διατροφικοί σύμμαχοι· οι καλύτερες τροφές για τον εγκέφαλό σας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είτε θέλετε να βελτιώσετε τη μνήμη σας είτε απλά να τρέφεστε υγιεινά, οι πιο κάτω επιλογές είναι ευεργετικές για την καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου σας και για αυτόν ακριβώς τον λόγο «διεκδικούν» μια θέση στην καθημερινή σας διατροφή. Λιπαρά ψάρια, φυλλώδη λαχανικά, αβγά, πράσινο τσάι αλλά και μαύρη σοκολάτα είναι οι καλύτεροι διατροφικοί σύμμαχοι για τον εγκέφαλό σας. Μάθετέ πιο κάτω το γιατί.

Λιπαρά ψάρια. Ειδικοί αναφέρουν πως τα λιπαρά ψάρια όπως οι σαρδέλες, ο σολομός και το σκουμπρί είναι γεμάτα με ωμέγα 3 λιπαρά οξέα και είναι εξαιρετικά για την υγεία του εγκεφάλου σας. Η κατανάλωση λιπαρών ψαριών δύο φορές την εβδομάδα ενδέχεται να μειώσει την εμφάνιση προβλημάτων που σχετίζονται με τον εγκέφαλο αλλά και να προλάβει πιθανή απώλεια μνήμης καθώς περνούν τα χρόνια.

Φυλλώδη λαχανικά. Τα φυλλώδη λαχανικά και δη το σπανάκι και το μπρόκολο είναι πολύ σημαντικά για την καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου. Πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών, φολικού οξέος, β - καροτένιου και βιταμίνης C βοηθούν στην

καλύτερη υγεία του εγκεφάλου και βελτιώνουν τη μνήμη.

Αβγά. Ο κρόκος του αυγού χάριν στις βιταμίνες και τα ανόργανα συστατικά του ενισχύει την υγεία του εγκεφάλου. Επίσης τα αυγά είναι πλούσια σε σίδηρο το οποίο δημιουργεί ερυθρά αιμοσφαίρια τα οποία μεταφέρουν οξυγόνο στον εγκέφαλό σας και τον κρατάνε σε εγρήγορση. Συγχρόνως, η παρουσία βιταμίνης B12 και ιωδίου βελτιώνουν τη μνήμη.

Πράσινο Τσάι. Γνωρίζατε ότι ο εγκέφαλος αποτελείται από περισσότερο από 70% νερό; Αυτός είναι ο λόγος που πρέπει να παραμένει ενυδατωμένος ώστε να λειτουργεί σωστά. Εάν έχετε κουραστεί να πίνετε νερό, τότε προτιμήστε ένα φλιτζάνι πράσινο τσάι. Οι ειδικοί λένε ότι το πράσινο τσάι αυξάνει την πνευματική εγρήγορση και βελτιώνει τη μνήμη σας. Επιπλέον, τα αντιοξειδωτικά που υπάρχουν σε αυτό μειώνουν τον κίνδυνο άνοιας.

Μαύρη σοκολάτα. Η μαύρη σοκολάτα περιέχει флаβονοειδή τα οποία είναι γνωστά και για τη βελτίωση των γνωστικών ικανοτήτων. Τα флаβονοειδή συμβάλλουν στη δημιουργία νέων νευρώνων στον εγκέφαλο και βελτιώνουν τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο.

Πηγή: offsite.com.cy