

## 4 τροφές που θα σας χαρίσουν μνήμη



διευθυντής σας ζήτησε ένα έγγραφο και εσείς το... ξεχάσατε. Η φίλη σας, από την άλλη, σας κάλεσε για καφέ και ούτε που θυμηθήκατε να την πάρετε τηλέφωνο. Γενικώς, τον τελευταίο καιρό ίσα που θυμάστε τα βασικά και αυτό με δυσκολία. Μην αγχώνεστε, αυτές είναι οι νέες συνθήκες ζωής, αφού οι γρήγοροι ρυθμοί της σας θέλουν να τρέχετε και να μην προλαβαίνετε. Το μυαλό σας είναι «φορτωμένο» με πολλές πληροφορίες και για αυτό συχνά πυκνά κατεβάζει τα... ρολά του. Δείτε, λοιπόν, 4 τροφές με τις οποίες μπορείτε να ενισχύσετε τη μνήμη σας και να μη χρειαστεί να ξαναζητήσετε συγγνώμη για την κακή της... κατάσταση. Μύρτιλα: Τα γνωστά ως και blueberries, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου Tufts, περιέχουν τις ανθοκυανίνες, οι οποίες είναι αρκετά ωφέλιμες για τον εγκέφαλό σας. Με λίγα λόγια, προστατεύουν τα κύτταρα του εγκεφάλου από την οξείδωση και ενισχύουν την επικοινωνία μεταξύ των νευρώνων του εγκεφάλου. Εσείς ακόμη να γεμίσετε ένα μπολ με...blueberries; Ελαιόλαδο: Πρέπει να αισθάνεστε αρκετά τυχεροί που ζείτε σε μία χώρα σαν την Ελλάδα. Οι ελιές της προσφέρουν το καλύτερο λάδι που υπάρχει σε όλον τον κόσμο και πολλοί θα ήθελα να το έχουν στην κουζίνα τους. Είναι μια εξαιρετική πηγή πολυφαινολών, ισχυρών αντιοξειδωτικών που μπορούν να «σηκώσουν» τοίχο σε όποια ασθένεια σχετίζεται με τα προβλήματα της μνήμης. Πράσινα λαχανικά: Η σαλάτα και ιδιαίτερα τα

πράσινα λαχανικά κρίνονται απαραίτητα για την... υγεία σας. Τα χόρτα, το σπανάκι, το μαρούλι και το λάχανο έχουν αποδειχθεί ότι βοηθάνε αρκετά τη μνήμη να μείνει σε εγρήγορση, λόγω της βιταμίνης K που περιέχουν. Μην ξεχνάτε οπότε, να έχετε πάντα ένα μπολ με σαλάτα ως συνοδευτικό για τα γεύματά σας. Πρασινίστε το... τραπέζι σας και δείτε τα πράγματα τριγύρω σας να αλλάζουν ριζικά. Θαλασσινά: Τα ψάρια περιέχουν Ω3 λιπαρά οξέα και βιταμίνη D. Αν μέχρι τώρα δεν είχε τύχει ποτέ να το ακούσετε, σας διαβεβαιώνουμε πως ο τόνος, ο σολομός και άλλου είδους θαλασσινά μπορούν να μειώσουν ως και 30% τις πιθανότητες για εμφάνιση της νόσου Αλτσχάιμερ. Το ξέρουμε ότι ίσως και να προτιμάτε λίγο περισσότερο το κρέας, αλλά δώστε τους μία θέση στο τραπέζι σας 2 φορές την εβδομάδα.

**Πηγή:** [ingossip.gr](http://ingossip.gr)