
أطعمة تنشط الدماغ (٢٣)

الأرض شوكي - الخرشوف Artichoke :

- إن غني الخرشوف بالفيتامين A والفيتامين B والأملاح المعدنية مثل المنجنيز والفوسفور يجعله مهمًا لنشاط الدماغ في الأمور التي تتطلب نشاطًا ذهنيًا وتركيزًا وذاكرة وحفظًا وسرعة بديهية.

التفاح apple :

- التفاح ضروري لنشاط الدماغ بسبب غناه بالمواد الفوسفورية وبنفس الوقت يمنع الأمراض النفسية.

- إن معظم الفوائد تكمن في الأحماض malic acid, tartaric acid :

التمر date :

- يحسن التمر أداء الحواس جميعها ويحفظها وينشط آلات الحواس كلها الشم والبصر والتذوق والسمع ويساعد الدماغ على الأداء بطريقة أفضل.

يلعب الفوسفور دورًا مهمًا لنشاط الدماغ وفي إعطاء الطاقة الذهنية.

التين Figs :

ينشط الدماغ والدورة الدموية فيه فيقوم الدماغ بوظائفه بطريقة أفضل خاصة إذا أكل مع المواد الغنية بالفوسفور مثل المكسرات واللوز والفسستق الحلبي والصنوبر.

الموز Banana :

- ينشط حركة الدماغ ووظائفه بسبب وفرة الفوسفور الذي فيه وهو ضروري للذاكرة والحفظ.

- إضافة إلى هذا يحتوي الموز على بروتين ودهون وكربوهيدرات وألياف وأملاح معدنية وفيتامينات C, B2, B6, B12, A, D, H.

البندق COB Nut :

- ينشط الدماغ ووظائفه من انتباه وذاكرة وحفظ
- يساعد على السهر.

الصنوبر pine :

- الحب يستعمل في الطعام بالإضافة إلى فوائده الطبية، فهو يحتوي أحماضا دهنية غير مشبعة- يستعمل الحب في تنشيط الدورة الدموية في الدماغ.

الفسق Pistachio :

- غني بالزيوت الدهنية ومنها زيوت غير مشبعة Polyunsaturated fatty acids وهي أساسية في تغذية الدماغ الذي تركيبه الأساسي من الدهن وكذلك الفسفور الداخل في تركيب الفسق.

- ينشط الدماغ من حفظ وتركيز وذاكرة وفهم وأداء العمليات الحسابية ويمنع النسيان.

الفول السوداني Pistachio :

- يساعد على النشاط الذهني عبر البروتين الذي يحويه، والفوسفور وفيتامينات B2 B1.

الكاجو Cashew Nuts :

- ينصح باستخدامه تحت إشراف طبيب متمرس بهذا النوع من الطبابة.
- يحتوي على الفوسفور وهو ضروري لنشاط الدماغ والأعصاب.
- يحتوي على المغنسيوم الذي يعطي الطاقة وهو ضروري لنشاط الأعصاب والدماغ.
- يحتوي على القليل من الدهون المشبعة (١٣ جراما) والكثير من الدهون الغير مشبعة (٥٠) جرامًا وهي ضرورية لنشاط الأعصاب والدماغ.

اللوز Almond :

- ينشط الدماغ.

الزنجبيل Ginger :

- ينشط الذاكرة ويقوي الحفظ.

الصعتر thyme Garden :

- ينشط الدورة الدموية بالدماغ

القرفة cinnamon :

- لديه خاصية الاختراق- يدخل إلى ما يسمى Cell tissue fluid ، ويخترق الحواجز مثل الحاجز الدماغي Brain Barrier ويخترق إلى الأنسجة البعيدة والعميقة فيحسن أداء الدواء.

القهوة coffee :

- منشط مضاد للتعب عن طريق تنشيط الجهاز العصبي المركزي بالدماغ.

-
- يعكس الكافيين تأثير مضادات الهستامين والتي لها مفعول مهدئ.
 - منشط للتمارين والألعاب الرياضية
 - ينشط الدورة الدموية في الدماغ ويمنع أمراض النشاف والجلطات.

السّمك fish :

- يقوم الفوسفور الموجود بالسّمك خاصة أنواع السردين بتثبيط الذاكرة وله دور مهم في بناء العظام.
- يحتوي السّمك على نسبة عالية من حمض glutamic وهي مادة ضرورية لوظائف الدماغ والأعصاب والأنسجة.

الدجاج chicken :

- إن دهن الدجاج يحتوي على زيوت مشابهة لزيوت أوميغا ٥ و أوميغا ٣.
- يعتبر الدجاج مهمًا في تغذية الأطفال فيساعد على التركيز والحفظ والتعلم.

الحليب Milk :

- ينشط عمل الدماغ ووظائفه بما يحتويه من فوسفور ضروري الدماغ وعمله وكذلك الفيتامينات خصوصًا فيتامينات مركب B- complex ويمنع النسيان ويقوي التركيز والذاكرة.
- إن أفضل الأوقات لشرب الحليب صباحًا والأفضل مزجه بالعسل وعدم تناوله مع الأغذية البروتينية باستثناء البيض والفاكهة.

اللقاح Pollens :

- عامل مهم في تقوية الذاكرة.

- يحفظ الأوعية الدموية الشعرية ويمنع النزف والاضطرابات الدماغية.
- تتوفر مادة rutin وهو نوع من السكريات بحفظ الأوعية الدموية من التكسر.

- بعالج أمراض التخلف العقلي (المنغوليا).

صمغ النحل Propolis :

- يساعد في علاج ارتجاج الدماغ Brain Contusion

البيض eggs :

- ذلال البيض يوظف خلايا الدماغ.

- يحتوي البيض علي أفضل البروتينات وعلي 13 نوع من الفيتامينات والمعادن الرئيسية بما فيها فيتامين B12 ،D، حمض الفوليك.

الكاكاو :Cacao

مفيد للحماية من ضعف الذاكرة بسبب احتوائه على عناصر المضادات للأكسدة.

كما أن شرب كوب من الشوكولاتة الساخنة يومياً يساعد في الحفاظ على صحة الدماغ والحد من انخفاض الذاكرة لدى كبار السن حيث تساعد على تدفق الدم إلى أجزاء من الدماغ.

الياسمين :Jasmine

إن رائحة الياسمين تنشط موجات بيتا التي تقع في مقدمة المخ وبذلك تسبب اليقظة.