

إليك هذه الأطعمة لتحسين صحة الدماغ



وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2023-02-13

نصحت خبيرة تغذية في جامعة هارفارد بالحصول على كميات كافية من فيتامين "ب" من أجل "دماغ أكثر صحة وشباباً"، وأوضحت أهم الأطعمة التي تحتوي على هذا الفيتامين الهام.

ونشرت شبكة "سي أن بي سي" الأميركية مقالاً لأوما نايدو، خبيرة التغذية والصحة النفسية، عضو هيئة تدريس في كلية الطب بجامعة هارفارد، قالت فيه: "بصفتي طبيبة نفسية تغذوية، فإنني أحافظ على نظام غذائي متوازن، من خلال الحصول على جميع الفيتامينات الصحيحة، لأنها ضرورية لمنع التدهور المعرفي".

وتنصح بمجموعة فيتامينات "ب" لمنع تدهور الدماغ، مشيرة إلى دراسة وجدت أن الاكتئاب والخرف والتدهور العقلي غالباً ما ترتبط بنقص هذه الفيتامينات.

وتشير إلى أهمية فيتامين ب 1 في منع المشكلات العصبية في الدماغ، وفيتامين ب2 الذي يساعد في قدرة الخلايا على التفاعل، وفيتامين ب 3 في تقليل الالتهاب، وب5 في إنتاج الدهون الضرورية بالنظر إلى أن الدماغ يتكون من دهون بالدرجة الأولى.

وب6 في الوقاية من الأمراض وتقوية المناعة، وب7 الذي يزيد من التواصل بين الخلايا في الدماغ، وب9 الذي يساعد في إزالة السموم ويدعم صحة الدماغ العصبية والنفسية.

وتكمن أهمية ب12 في دعم وظيفة الجهاز العصبي، وتكسير الهوموسيستين، وهو بروتين يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالخرف.

سته أطمعة

وتشير إلى أن فيتامينات ب هي أسهل الفيتامينات التي يمكن الحصول عليها في النظام الغذائي اليومي، مشيرة إلى ستة أطمعة غنية بفيتامينات "ب" تتناولها يوميا، وهي البيض والزبادي وبذور عباد الشمس والخضروات الورقية والبقوليات.

وتقول إن بيضة واحدة تحتوي على ثلث الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين ب 7، وتحتوي أيضا على كميات صغيرة من فيتامينات "ب" الأخرى.

ويحتوي الزبادي على نسبة عالية من فيتامين ب2 وفيتامين ب12.

والبقوليات مصدر ممتاز لفيتامين ب 9، وتحتوي أيضا على كميات صغيرة من فيتامين ب 1، وب 2 وب 3 وب 5 وب 6.

وسمك السلمون غني بجميع فيتامينات ب، وخاصة فيتامين ب 2 وب 3 وب 6 وب 12.

وبذور عباد الشمس من أفضل المصادر النباتية لفيتامين ب5.

والخضراوات الورقية، مثل السبانخ والكرنب، مصدر هام لفيتامين ب9، وهي من أفضل المصادر لتحسين الحالة المزاجية.





UAE71NEWS