

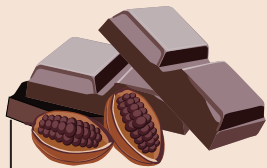
# الأغذية المفيدة للدماغ

## حافظ على الدماغ

من شأن الغذاء الصحي المنتظم أن يُمدد الدماغ بالطاقة والحيوية وبذلك تتمكن من التركيز بشكل أفضل في العمل والدراسة.

### الهرم الغذائي للدماغ

الأكل بشكل متوازى: 3 وجبات رئيسية يتخللها 1 - 3 لمجات خفيفة وبهذه الطريقة يستمد الدماغ الطاقة بشكل متساوى طوال النهار



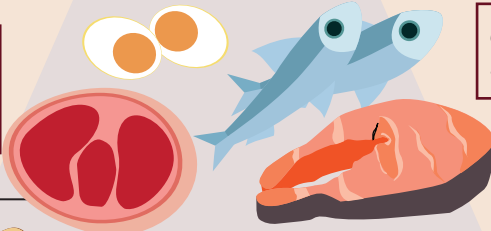
لا تأكل المعجنات والمأكولات المشبعة بالسكر.

تحتوى الشوكولاتة السوداء على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة كما أنّها مفيدة لصحة الدماغ.



قلل من إستهلاك الملح لأنّ الإفراط فيه يرفع ضغط الدم ويضرّ بالدماغ والقلب.

يحتاج الدماغ إلى البروتين المفيد الموجود في اللحم والسمك والبيض وكذلك في العدس والبقوليات.



حاول إستهلاك السمك بكثرة من 2 - 3 مرات في الأسبوع واستعمل اللحوم قليلة الدسم في الطهي.

يحتاج الدماغ إلى دهون مفيدة يمكن الحصول عليها من الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت نبتة الكانولا والمكسرات والبذور المختلفة وفاكهة الأفوكادو.



حاول إستعمال كميات قليلة من زيت الطبخ وتجنب السمن واستعمل الألبان قليلة الدسم.

يُمكنك الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة وكذلك الفواكه والبقول والمكسرات والبذور من الحصول على الألياف.



الألياف تُعدّل مستوايات السكرى في الدم وتمنعها من التذبذب وتُمدد الدماغ بالطاقة بشكل متوازى.

تحتوى العنابيّات والمكسرات والخضروات على مضادات أكسدة مفيدة للدماغ حيث أنّها تحمى الدماغ من بعض الأمراض كالزهايمر مثلا.



إسعى إلى إستهلاك النباتات المشكّلة بشكل كبير يصل إلى خمس حفنات باليوم الواحد.

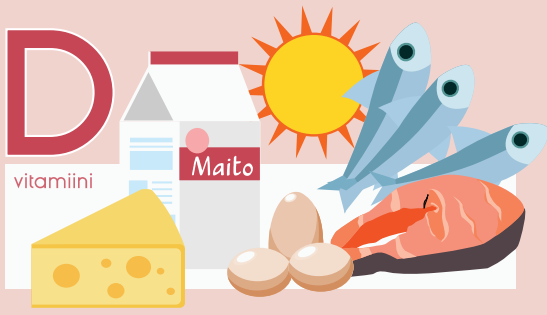


أشرب كميات كافية من الماء يوميا ( 8 أكواب ) لأن الماء يهتم بعملية التمثيل الغذائي في الدماغ.



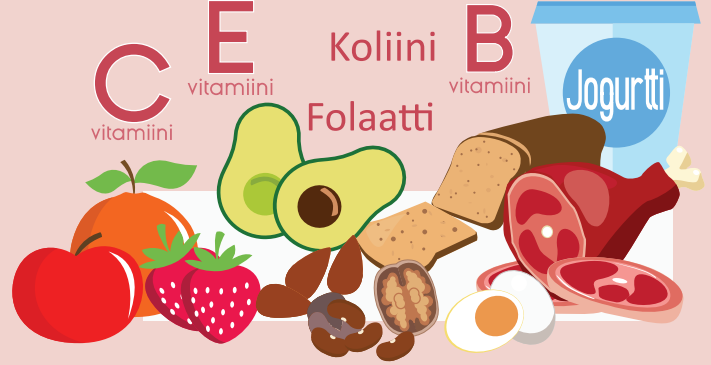
يحتاج دماغك إلى الماء بشكل خاص عندما تدرس أو تشتغل أو تتعرق. التقصير في شرب الماء يسبب لك أوجاع في الرأس وضعف بالذاكرة والقدرة على التركيز.

مهم جدا!



يتكون د-فيتامين في الجلد بتأثير من أشعة الشمس. الحصول على نسبة كافية منه مهم بشكل خاص في الشتاء. يعتبر هذا الفيتامين من العناصر المهمة للعظام والمناعة والحيوية النفسية. كما أنه مهم للدماغ: حيث يحافظ على الذاكرة والقدرة على التعلم والإستنباط الفكري. يوجد د-فيتامين في منتجات الألبان التي يضاف إليها مثل (الحليب والزبدة) علماً أنّ الأشخاص من أصحاب البشرة الداكنة، يَضَعُ عليهم إفراز د-فيتامين

يعتبر الـدى – الـسى والـبى – فيتامين إضافة إلى الكولين من العناصر الغذائية المهمة للدماغ حيث أنّها تحميه من الشيخوخة وتعزز من أدائه .  
تحصل على فيتامين-سى من: العنابيّات والفواكه .  
تحصل على فيتامين-إى من: الزيوت، المكسرات، البذور والأفوكادو  
تحصل على فيتامين-بى كفيتامين-بى 12 مثلاً من: السمك، اللحم، البيض ومشتقات الألبان .  
تحصل على حمض الفوليك من: الخضروات، محاصيل الحبوب الكاملة، الفصوليات والعدس  
تحصل على الكولين من: البيض، كبد البقر والمكسرات



## TERVEYSRUOKAA

TYRNI  
OMENA  
MUSTIKKA  
MANSIKKA



PAPRIKA  
PINAATTI  
PARSAKAALI  
KUKKAKAALI



BASILIKA  
KURKKUMA  
VALKOSIPULI



KOOKOS  
KURKUMA  
VIHREÄ TEE  
GRANAATTIOMENA



Lähteet: VRN: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014,  
Kohti parempaa aivoterveyttä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.  
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi  
Jyväskylä, S. Syö muistaaksesi. Ravitsemus aivoterveysten edistäjänä. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2013.  
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com