

من الفراولة إلى البطيخ.. 5 أطعمة شائعة تعزز قدرات دماغك

4 مايو، 2025



يلعب النظام الغذائي دوراً بالغ الأهمية في صحة الدماغ. وللحفاظ على قوة ذاكرتك وتركيز ذهنك وقدرته على مواجهة التحديات بسهولة، من الضروري تغذية الدماغ بالمأكولات المناسبة. فالنظام الغذائي الغني بالفواكه والخضروات والمكسرات والبذور، وغيرها، يُقوي الدماغ ويُمكّنه من العمل بكامل طاقته.

وبحسب صحيفة "الشرق الأوسط"، هناك 5 أطعمة شائعة يُمكن إضافتها إلى طبقك وتناولها يومياً، التي تُعزز الوظائف الإدراكية وتُحسّن الذاكرة والمزاج:

الفلفل الأحمر الحلو

يقول الأطباء إنه مصدر غني بفيتامين سي ومضادات الأكسدة، وإن تناول الفلفل الأحمر الحلو يساعد في حماية الدماغ من التلف الناتج عن الجذور الحرة. كما أنه يدعم الصحة الإدراكية بشكل عام.

الكرز

يوصي خبراء التغذية بتناول الكرز لصحة الدماغ، لاحتوائه على

مضادات أكسدة قوية تُحسّن الوظائف الإدراكية والذاكرة والمزاج، مع تقليل الالتهابات.
البطيخ

البطيخ، وهو فاكهة صيفية مُرطّبة، غني بالليكوبين. يُساعد على تحسين تدفق الدم إلى الدماغ، ودعم الوظائف الإدراكية، وتقليل الإجهاد التأكسدي.
الطماطم

تُعدّ الطماطم غنية أيضاً بالليكوبين، وهو مضاد للأكسدة يساعد على حماية الدماغ من الإجهاد التأكسدي والالتهابات. بتناولها بانتظام على مدار العام، يُمكن تقليل خطر الإصابة بالأمراض العصبية التنكسية.
الفراولة

الفراولة لذيذة المذاق، وهي غنية بفيتامين سي ومضادات الأكسدة. تدعم الفراولة صحة الدماغ من خلال تحسين الوظائف الإدراكية، وتعزيز الذاكرة والمزاج.