

Οι 8 τροφές που θα βοηθήσουν τη μνήμη σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το άγχος, η κούραση, ο μεγάλος όγκος πληροφοριών που καλείστε να διαχειριστείτε καθημερινά επιβαρύνουν τη μνήμη σας και νιώθετε συχνά ότι σαςαπατά;

Ακολουθώντας μια διατροφή πλούσια σε μωβ και κόκκινες τροφές μπορείτε να τη βελτιώσετε. Αυτό οφείλεται στο φυτοχημικό ανθοκυάνη που δίνει το χρώμα σε αυτές τις τροφές, ενισχύοντας παράλληλα τη μνήμη σας.

Μήλο

Τα μήλα περιέχουν υψηλά επίπεδα κερσετίνης, ενός αντιοξειδωτικού, που έχει αποδειχθεί σε μελέτες, ότι προστατεύει από το Αλτσχάιμερ. Η περισσότερη κερσετίνη βρίσκεται στη φλούδα, η οποία περιέχει και την ανθοκυάνη.

Σταφύλι

Τα κόκκινα, μοβ και μαύρα σταφύλια περιέχουν κερσετίνη και ανθοκυάνη. Το κόκκινο κρασί περιέχει επίσης αυτά τα φυτοχημικά, δεν πρέπει όμως να το παρακάνετε, καθώς θα εξουδετερώσετε τα οφέλη. Ένα ποτήρι κόκκινο κρασί την ημέρα είναι ό,τι πρέπει.

Σπανάκι

Μελέτη έδειξε πως το τάισμα των ποντικών με σπανάκι εμπόδισε αλλά και ανέστρεψε την απώλεια μνήμης. Αυτό μπορεί να οφείλεται εν μέρει στην υψηλή περιεκτικότητα σε φυλλικό οξύ, μια θρεπτική ουσία που προστατεύει από το Αλτσχάιμερ και την απώλεια μνήμης που σχετίζεται με την ηλικία. Μόλις, μισό φλιτζάνι μαγειρεμένο σπανάκι, καλύπτει τα δύο τρίτα της ημερήσιας ανάγκης μας σε φυλλικό οξύ.

Κρεμμύδι

Τα κόκκινα κρεμμύδια περιέχουν ανθοκυάνη και κερσετίνη. Το κίτρινο και το λευκό κρεμμύδι περιέχει επίσης καλά επίπεδα κερσετίνης.

Μπρόκολο

Το μπρόκολο περιέχει κερσετίνη και είναι επίσης μια καλή πηγή φυλλικού οξέος.

Παντζάρι

Τα παντζάρια είναι καλή πηγή ανθοκυάνης και φυλλικού οξέος.

Μελιτζάνα

Η μελιτζάνα είναι μια εξαιρετική πηγή ανθοκυάνης. Περιέχει επίσης νασουνίνη, ένα αντιοξειδωτικό που προστατεύει τα λιπίδια στις μεμβράνες των κυττάρων του εγκεφάλου.

Δενδρολίβανο

Το δενδρολίβανο περιέχει καρνοσικό οξύ, μια νευροπροστατευτική ουσία που Μελέτη έχει δείξει ότι ακόμα και η μυρωδιά του δεντρολίβανου βελτιώνει τη μνήμη των εργαζομένων σε γραφεία.

Πηγή: onmed.gr