

7 thực phẩm giúp tăng cường trí nhớ

Nếu bạn thường xuyên mệt mỏi, khó tập trung, làm việc không hiệu quả hay có vấn đề về trí nhớ thì nên bổ sung các thực phẩm dưới đây:

1. Cá

Nguồn thực phẩm giàu các chất dinh dưỡng cho não là cá. Chất béo thiết yếu trong một số thực phẩm có tác dụng cấu tạo màng tế bào thần kinh. Chất béo thiết yếu, đặc biệt là Omega 3 - là chất cần thiết cho sự phát triển và duy trì các chức năng của bộ não có nhiều trong các loại cá như; cá basa, trích, hồi, thu, cá ngừ, đặc biệt là cá hồi. Vì vậy, muốn có bộ não khỏe mạnh, nên ăn cá ba lần trong một tuần và thỉnh thoảng bổ sung dầu cá có chất lượng tốt.

2. Trứng

Trứng là nguồn cung cấp protein, chất dinh dưỡng, đặc biệt là choline và các loại vitamin B. Choline có trong lòng đỏ trứng gà, loại chất này có vai trò quan trọng trong việc sản xuất các chất dẫn truyền thần kinh trong não giúp điều chỉnh tâm trạng, hành vi và bộ nhớ. Nó cũng hỗ trợ sự tỉnh táo và cải thiện hiệu năng nhận thức.

3. Thực phẩm chứa nhiều kẽm

Kẽm cũng có liên quan đến trí nhớ. Khi cơ thể thiếu kẽm sẽ dẫn đến giảm trí nhớ. Kẽm có nhiều trong thịt, cá, hải sản, đặc biệt có nhiều trong con hàu.

4. Rau xanh

Vitamin và chất khoáng có vai trò tham gia các hoạt động chuyển hoá và chống oxy hoá tế bào não. Khi thiếu vitamin B, đặc biệt là acid folic và vitamin B12 sẽ gây ra thiếu máu, dẫn đến thiếu cung cấp oxy cần thiết cho não: Rau xanh chứa nhiều vitamin và các chất chống oxy hóa, giúp cho sự minh mẫn. Rau xanh cũng chứa nhiều axit folic, có tác dụng ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh Alzheimer. Các loại rau lá xanh như bông cải xanh, cải bắp, súp lơ và rau bina rất giàu vitamin B6, B12 và acid folic. Các hợp chất này cần thiết để não giảm mức độ homocysteine, nguyên nhân gây nên hiện tượng quên lãng, thậm chí là bệnh Alzheimer.

5. Trái cây tươi

Các loại quả tươi chứa nhiều vitamin lại vừa giàu các chất chống oxy hóa như cam, quýt, ổi, bưởi... Vitamin C có nhiều trong rau, hoa quả (cam, quýt...)... rất có lợi cho sức khỏe của cơ thể và hoạt động của não.

6. Ngũ cốc

Ngũ cốc như gạo nâu, yến mạch và các loại ngũ cốc khác được là loại thực phẩm rất tốt cho trí nhớ. Vitamin B1 có nhiều trong cơm (nấu bằng gạo không xay sát kỹ), các loại đậu, đỗ, vừng, lạc, lòng đỏ trứng, thịt (lợn, bò). Những loại thực phẩm này làm tăng lượng máu cung cấp oxy cho não và giúp não được cung cấp đầy đủ glucose để hoạt động tốt.