



هل كنا نحتسي القهوة بشكل خاطئ طيلة الفترة الماضية؟



«العربية»: صدق أو لا تصدق، ربما كنت تشرب قهوتك بطريقة خاطئة طيلة الفترة الماضية!

إن التوقيت الذي تحتسي فيه القهوة له تأثير كبير على قدر النشاط الذي سوف تجلبه لك. فإذا كنت تشرب ثاني أكثر السلع المتداولة على وجه الأرض في المقام الأول لإيقاظك، فإن الوقت الذي تحتسيها فيه يمكن أن يؤثر في الواقع على مدى التعب الذي سوف تشعر به لاحقاً. بحسب موقع «Care2».

يمكن السر في أن عليك أن تدع جسمك يؤدي دوره، لأن جسمك ينتج الهرمون المسؤول عن التوتر والإجهاد في الصباح، وهو الكورتيزول. لإيقاظك بشكل طبيعي.

ما أهمية هرمون الكورتيزول؟ ترتفع مستويات الكورتيزول عند الاستيقاظ تدريجياً بنحو 50%. بغض النظر عن الوقت الذي يحدث فيه ذلك، ومن ثم، فإنه نظراً لإيقاظك ساعتنا البيولوجية الطبيعية، فإن نسب

الكورتيزول تبلغ الذروة بين 8 و9 في الصباح. وبطبيعة الحال، فإن هذا يعني أنك في أقصى حالات التأهب. فإذا كنت توقفت عن شرب الكافيين لفترة من الوقت، فإنك بعد ساعة واحدة من اليقظة تبدأ في ملاحظة تلك التغيرات المثالية للتحول اللطيف في

النشاط والتثبه. ومع ذلك، فإن هذا يترافق عموماً مع الوقت الذي يكون فيه معظم الناس في حاجة شديدة لاحتساء القهوة بالحليب. ولكننا نميل إلى تجاوز وظائفنا الغريزية مع القهوة، والتي تخلق كل شيء. والمشكلة هي أن شرب الكافيين لا يساعد فعلاً في الاستيقاظ

عندما تكون مستويات الكورتيزول مرتفعة بالفعل. فالكورتيزول يقلل من التأثير المطلوب من الكافيين، ولذا فإن شرب القهوة عند مستويات الكورتيزول العالية يؤدي إلى نتائج عكسية. فساداً يمكنك أن تفعل للسماح لجسمك للقيام بدوره مع التمتع بفنجان القهوة؟

إن السيتاريو الأفضل هو الانتظار لمدة ساعة بعد أن تستيقظ للاستمتاع بفنجان من القهوة، عندما يحفز جسمك نفسه قليلاً. لذا يمكنك أن تتمتع بفنجان القهوة بعد الساعة 9 صباحاً مثلاً، ولتمتع نفسك من احتساء القهوة في أول ساعة بالصباح، قد يكون من الصعب في البداية، ولكن جسمك سيكون أفضل بكثير، ومتوازناً على المدى الطويل. أما الأوقات الأخرى التي ترتفع فيها مستويات الكورتيزول عموماً فهي بين الظهر والواحدة بعد الظهر، وكذلك بين 5:30 إلى 6:30 مساءً.

لذلك، فإن تلك الأوقات، ومعها الفترة من 8 إلى 9 صباحاً، هي في الواقع أقل الأوقات فعالية لشرب الكافيين، حيث يكون جسمك بالفعل قادراً على إطلاق طبيعي للمنبهات الخاصة به. فنن الجيد السماح لجسمك بتخليق هرموناته، بالقرن الذي يحتاجه، بدلاً من إعاقه عملياته بسبب مجرد «رشقة قهوة».

تقنية ثورية تحمي من الإجهاض والولادة المبكرة

«سكاي نيوز»: يعتقد باحثون في الولايات المتحدة، على تطوير تقنية طبية «ثورية» تتيح التنبؤ المبكر باحتمال إجهاض المرأة لجنينها، أو الولادة بشكل مبكر. وبحسب ما نقلت صحيفة «ذا تايمز» فإن التقنية ستكون تحليلاً للدم، ومن المرجح أن تكشف نتائج مهمة في فترة مبكرة، سواء تعلق الأمر بالجنين أو بتطور صحة الأم أثناء الحمل والإنجاب. وتتعرض واحدة من كل ست حوامل للإجهاض، أي ما يقارب 250 ألف حالة سنوياً في بريطانيا، كما أن 60 ألفاً من الأطفال يولدون بالبله قبل الموعد بثلاثة أسابيع، وهو ما يعرضهم لمشكلات صحية جمة.

ويرجح الباحثون أن تكون مشكلات الولادة المذكورة ناجمة عن خلل يمكن رصد في الأسابيع الأولى للحمل، ومن شأن التنبؤ المبكر بمشكلات صحية لدى الأم والجنين، أن يساعد على اتخاذ تدابير العلاج في وقت مناسب قبل حصول مفاجأة مريكة. وفي حال تمكنت التقنية مستقبلًا من توقع الولادة المبكرة، سيكون بمقدور الأطباء منح النساء المعرضات للمشكلة معلمات من «البروجيسترون»، وهي هرمونات تساعد على استمرار الحمل.

وتستطيع التقنية أيضاً رصد «مقدمات الارتعاج» أي ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، وسيكون من الممكن وقتئذ أن تتفادى الحامل مضاعفات المشكلة باتباع نظام غذائي صحي. واكتشف الباحثان إدوارد وينغر وجين ريد، في مختبر طبي بسان فرانسيسكو، خلايا مناعية محيطة بالمشيمة تفرز إشارات كيميائية خاصة في مجرى الدم، حين يكون الحمل محفوفاً بالمخاطر.



هذه الأطعمة الـ 12 «تشحن» المخ وتقوي الذاكرة



«العربية»: عندما يبدأ أداء المخ في التراجع.. فإنه ليس هناك أي منتج دوائي يمكنه أن يعيد هذا العضو الحيوي لحالته السابقة! فليس هناك الكثير الذي يمكن فعله لمخ تدهور حالة المخ، إلا أنه بالتركيز على العادات الغذائية، فقد يمكننا تفادي تدهور المخ، بل من الممكن تقويته وتعزيز الذاكرة أيضاً.

فمتى ما نتعرض للتوتر، أو لفسوط عضوية أو معنوية، فإن أجسامنا تطلق السيروتونين السببة للانهيار، مما يدفع الجهاز المناعي بالجسم للتخضر لحاربة تلك الالتهابات. وفي هذه الحالة يأتي دور العناصر الغذائية الغنية بمضادات الأكسدة والدهون المفيدة والفيتامينات والمعادن التي تدفع جهاز المناعة لمناصرة دوره بشكل جيد وبالتالي تحمي المخ من الآثار المدمرة للتوتر.

وفي القائمة التالية، وعلى دمة موقع «بول سكاي» المعنى بالشؤون الصحية، نتعرف على 15 نوعاً من الأطعمة المفيدة التي تلعب بمثابة «الشاحن» والمقوي للمخ والتي تحمي من التلف وتغزز من الذاكرة.

1- زيت الزيتون هو من العناصر الغذائية المفيدة والغنية بالبوليفينولات. وهي مضادات للأكسدة تحمي المخ من الأمراض.

2- زيت جوز الهند هو من الزيوت التي تعزز من قدرة المخ على استهلاك الطاقة بداخله وتقلل من أضرار الجذور الحرة. كما أنه يمد الجسم بالدهون المشبعة التي تساعد خلايا غشاء المخ على القيام بمهامها.

3- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

4- سمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ. فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

5- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

6- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

7- البيض البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

8- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

9- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

10- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

11- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

12- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

13- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

14- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

15- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

16- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

17- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

18- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

19- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

20- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

21- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

22- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

23- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

24- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

25- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

26- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

27- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

28- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

29- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

30- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

31- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

32- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

33- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

34- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

35- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

36- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

37- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

38- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

39- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

40- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

41- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

42- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

43- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

44- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

45- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

46- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

47- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

48- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

49- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

50- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

51- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

52- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

53- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

54- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

55- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

56- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

57- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

58- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

59- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

60- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

61- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

62- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

63- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

64- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

65- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

66- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

67- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

68- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

69- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

70- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

71- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

72- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

73- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

74- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

75- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

76- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

77- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

78- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

79- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

80- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

81- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

82- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

83- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

84- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

85- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

86- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

87- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من العناصر الغذائية

تساعد في تقليل الالتهابات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

88- الكركم الكركم يقوم بدور «المفعل» للجزء الخاص من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الالتهابات.

فهو من التوابل المفيدة جداً لصحة المخ والذاكرة.

89- الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والفولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

90- السمك السلمون هو مصدر طبيعي للأوميغا-3 التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على صحة خلايا المخ.

فهو من أفضل الأطعمة التي تقوي المخ و«تشحن» المخ.

91- الثوم البيري هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ، كما أنها البيض من