  

 **Hafızayı Güçlendiren Unutkanlığı Azaltan Yiyecekler Hafıza güçlendiren yiyecekler listesinde ön plana çıkan besin grupları; çeşitli renklerde sebzeler, flavonoidler bakımından zengin meyveler ve esansiyel yağ asitlerini içeren balıklardır**.

 **Hafızayı Güçlendirmek İçin Ne Yemeli?**

 **1-Balık:** **Yağ oranı yüksek olan gıdalar genellikle belleği güçlendirmek için tavsiye edilmez, ancak omega-3 yağ asitleri bilişsel fonksiyon üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Uzmanların hemen hepsi bunama ve Alzheimer hastalığı riskini azaltmak için düzenli olarak balık tüketilmesini önermektedir. Haftada en az 2 kez, özellikle omega-3 bakımından oldukça zengin olan ton, somon gibi yağlı deniz balıklarını tüketmek beyninizin ihtiyaç duyduğu omega-2 yağ asitlerini almanız için yeterli olacaktır.**

 **2-Sebzeler: K vitamini bakımından zengin brokoli, kuşkonmaz ve ıspanak gibi sebzeler beyin gücünü artırarak hafıza ve konsantrasyon gibi fonksiyonlarını geliştirebilir. : B vitamini ve folat açısından zengin ıspanak, diğer yapraklı sebzelerle birlikte hafızayı güçlendirmek için kullanılabilir. Polifenol içeren kırmızı lahana beyindeki hücre hasarını, dolayısıyla Alzheimer riskini azaltan sebzeler arasında gösterilmektedir. Kırmızı soğanda bulunan “fisetin”in ise uzun dönemli hafızayı arttırdığı yönünde bazı araştırmalar bulunmaktadır.**

 **3-Meyveler**: **Antioksidan bakımından zengin olan yaban mersini, çilek, böğürtlen, hücre hasarına neden olan “serbest radikallere” karşı beyni korur. Bu meyveler aynı zamanda belleği güçlendirdiği bilinen “antosiyanin” adlı bir fitokimyasal içermektedir. Hafızayı güçlendiren ve beyni koruyan diğer meyveler arasında kırmızı üzüm, kivi, portakal ve elma ilk sıralarda gösterilmektedir. Bazı meyveleri kabuğuyla birlikte yemek daha çok fayda sağlayacaktır.**

 **4-Çikolata:** **Yüksek kakao içeren siyah çikolata beyin reseptörlerini aktive eden endorfin salınımını artırır. Endorfin arttıkça konsantrasyon artar ve ruh hali yukarı taşınır. Çikolatanın bu etkisinden yararlanmak için çok fazla şeker içermeyen, en az %60-70 oranında kakao ile üretilen çikolatalardan yemelisiniz.**

 **5-Süt ve Süt Ürünleri:** **Organik yoğurt, yağsız süt ve az yağlı peynir yüksek protein miktarlarıyla vücut dokularının gelişmesine yardımcı olur ve odaklanma ile hafızayı geliştirir.**

 **6-Kuruyemişler: Kabak çekirdeği ve ay çekirdeğinde bulunan mineraller, badem, fındık, fıstık, ceviz vb. kavrama yeteneğini geliştirerek uykusuzluğa iyi gelir, daha net bir düşünce akışına yardımcı olur.**

 **7-Kepekli Tahıllar:** **B6, B12 vitaminleri ve folik asit içeren esmer pirinç, kepek ekmeği ve yulaf gibi kepekli tahıllar belleği korurken konsantrasyonu arttırır.**

 **8- Çay:** **Düzenli olarak içilen yeşil çay, siyah çay, kahve vücudunuzdaki kolesterolü ve homosistein miktarını azaltarak beyin fonksiyonlarının korumasına katkıda bulunur.**

 **9-Yumurta: A, B, B12 ve D vitaminleri bakımından zengin, beynin hafızayla ilgili bölümünün gelişmesine yardımcı olur.**

 **10- Kırmızı Et: Kreatin yalnızca et gibi hayvansal gıdalarda bolca bulunur ve beyin sağlığı için oldukça önemlidir. Etin içerdiği kreatin fiziksel, zihinsel performansı attırmaya yarar.**

**Bunun yanında et, B6,B12 vitaminleri ile beyin sağlığı açısından oldukça faydalı olan omega-3  içerir.**

 **‘’ Mevsimine göre her yiyecekten yeterince yemek en doğru ve en faydalı beslenme şeklidir. ’’**

 **Osmaniye Merkez Atatürk Ortaokulu Rehberlik Servisi , Mahir BÜYÜKDOLU Rehberlik Uzmanı 2016**