



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

HAFIZAYI VE BİLİŞSEL FONKSİYONLARI BAZI BESİNLER SAYESİNDE KUVVETLENDİRMEK, BÖYLECE YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRMAK DA ELİNİZDE!

Yaşam kalitesinin azalmaması için en önemli etkenlerden biri, şüphesiz hafızanın ve bilişsel fonksiyonların korunmasıdır. Hafıza, bilişsel fonksiyonlar ve beslenme ilişkisinde, yeterli ve dengeli beslenme, çeşitli suplemanlar, düzenli kahvaltı alışkanlığı, çoklu doymamış yağ asitleri, kafein ve daha birçok ögenin olumlu katkıları vardır. Fakat miktar ve kullanım süreleri, etkinin yararlı olmasında belirleyicidir.

Dünyada yapılan son araştırmalarda hafıza ve bilişsel fonksiyonlar üzerine etkisi olduğu bildirilen besinler ile yapılması gerekenler şöyle sıralanıyor:

1- Gingko biloba

Son dönemde yapılan araştırmalarda hafıza ve bilişsel fonksiyonlar üzerinde oldukça önemli yararları tespit edilmiştir.

2- Kahve

Kahvenin hafıza ve bilişsel fonksiyonlara olumlu etkisi bilinmeli fakat, optimal dozun 200mg.=2 fincan olduğu unutulmamalıdır.

3- Sıcak kakao

Cornell Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmaya göre, 2 yemek kaşığı saf kakao içeriğindeki antioksidanların, yeşil çaydan 2-3 kat, siyah çaydan ise 4-5 kat daha fazla olduğu gözlemlendi.

4- Omega 3

Somon, ton, sardalye balıkları: Vücudumuzun üretemediği ama belli dengede ihtiyaç duyduğu omega 3 yağlarından zengin, açık sularda yetişmiş bu balıkları haftada 3 kez mutlaka tüketmelisiniz. Balık tüketmiyorsanız hem hayvansal hem de bitkisel omega 3 karışımlarından diyetisyeninize danışarak tüketmeye başlamalısınız. Omega 3'ün en iyi bitkisel kaynakları arasında koyu yeşil yapraklı sebzeler, yağlı tohumlar ve ketentohumu sayılmaktadır.

Ceviz, badem ve fındık: Omega 3 kaynaklarıdır. Yine bu sonuca paralel olarak ideal seviyede n-3 ve n-6 yağ asidi alımının yaşlılıkta bilişsel fonksiyonların muhafaza edilmesine katkıda bulunduğu ispatlanmıştır.

5- Vitaminler

Yaşlılıkta yeterli miktarda antioksidan vitamin ve mineral suplemanı ile bilişsel fonksiyon gelişmiştir. (Özellikle selenyum, A, C ve E vitaminleri)

6- Kahvaltı

Kompleks karbonhidrat içeren kahvaltının (tam tahıllı ekmek, kahvaltılık gevrek, müsli vb.), gün boyunca zihinsel performansı artırabileceği gösterilmiştir.

7- Egzersiz

Aerobik egzersizin, beynin ön cephesi ve ön bölgesi tarafından 15 görevde faydaları olduğu bulunmuştur. Yaşam kalitesinin azalmaması için en önemli etkenlerden biri, şüphesiz hafızanın ve bilişsel fonksiyonların korunmasıdır. Hafıza, bilişsel fonksiyonlar ve beslenme ilişkisinde, yeterli ve dengeli beslenme, çeşitli suplemanlar, düzenli kahvaltı alışkanlığı, çoklu doymamış yağ asitleri, kafein ve daha birçok ögenin olumlu katkıları vardır. Fakat miktar ve kullanım süreleri, etkinin yararlı olmasında belirleyicidir.