



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUVVETLİ HAFIZA İÇİN

İngiltere'de Guy's Hastanesi ve Kings College Üniversitesi doktorları, beynin egzersiz, vitamin ve mineral içeren besin maddelerin ihtiyacı olduğuna dikkat çekerek, hafızayı kuvvetlendirmenin 10 yolunu şöyle sıraladı:

1. Soya: Soyadaki doğal östrojen hafızayı hem kuvvetlendiriyor hem kıvraklaştırıyor.
2. Hafıza mineralleri: Vücutta demir ve çinko azlığı, belleği zayıflatıyor, çünkü azalan hemoglobin nedeniyle beyne yeterince oksijen taşınmıyor.
3. Kahve: Kafein zihin performansını, hafıza ve konsantrasyonu artırıyor.
4. Zihin egzersizi: Zihnini aktif tutanlarda bellek daha kuvvetli.
5. Vücut egzersizi: Haftada üç kez yarım saatlik egzersiz, hafızayı zayıflatan stresi azaltıyor.
6. Sakız çiğnemek: Sakız çiğnerken beynin 'hippocampus' bölümü daha iyi çalışıyor.
7. Biloba: Aynı adlı ağaçtan elde edilen madde, damarları açıp beyne daha fazla oksijen taşıyor.
8. Yağlı balık eti: Haftada üç kez yağlı balık veya üç gün 330 mg. balık yağı hapı, hafızayı güçlendirecek 'Omega 3' yağ asitlerini almanız için yeterli.
9. Adaçayı: Zihin yorgunluğu için en iyi çare. Adaçayı familyasından limonun yağından elde edilen esansın da konsantrasyonu artırdığı keşfedilmiş.
10. B vitamini: Beyni serbest radikallerden koruyup beyne daha fazla oksijen gelmesini sağladığı için Niacin, B3, B13 vitaminleri bellek için çok önemli.