أطباء أعصاب يؤكدون أهمية وجبة الإفطار في تحسين صحة الدماغ



نخيل نيوز / أمريكا
أجمع أطباء أعصاب، على أهمية وجبة الإفطار في تحسين صحة الدماغ أثناء فترة الصباح وتوفير الطاقة حتى موعد الغداء، وتعزيز صحة الجسم بشكل عام.

وتحدث الأطباء لموقع "توداي" الأمريكي عن الأطعمة التي يتناولونها في الصباح، وهي تركز على الفواكه والخضراوات الطازجة والبقوليات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون (خاصة الأسماك) والدهون الصحية، مثل تلك الموجودة في المكسرات والأفوكادو، بحسب موقع "الحرة".

الدكتورة منى باهوث، الأستاذة المساعدة في علم الأعصاب في جامعة جونز هوبكنز للطب، قالت إنها تشرب كوباً كبيراً من المياه في الصباح، وهو ما تعتبره "بداية جيدة"، إذ يسمح بتجنب الجفاف وتدفق الدم إلى الدماغ.

وتشير أبحاث أخرى إلى أن الكميات المعتدلة من القهوة تقلل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والخرف.

وينصح الأطباء الذين تحدث معهم الموقع، بتجنب حبوب طعام الإفطار (مثل الكورن فليكس) والمعجنات التي تحتوي على السكر، ويحذرون من السكر الذي قد يكون مضافا إلى الزبادي.

وينصحون أيضاً، بمحاولة تجنب الملح واللحوم المصنعة، وممارسة النشاط البدني المنتظم، وتمارين التأمل.