

کدام ویتامین‌ها برای تقویت عملکرد مغز ضروری هستند؟

کدام ویتامین‌ها برای تقویت عملکرد مغز ضروری هستند؟

برای تقویت عملکرد مغز و بدن لازم است ویتامین‌های مختلفی مصرف کنیم و با چکاپ‌های مکرر از کمبودهای بدن خود آگاه باشیم. اگر نه باید شاهد عواقب بسیار خطرناکی باشیم. در این مقاله به ویتامین‌های ضروری برای مغز انسان پرداخته شده. مغز انسان هم برای عملکرد خوب به ویتامین‌ها نیازمند است و از آنجایی که بدن قادر به ساختن این ویتامین‌ها نیست، باید از منابع غذایی خارجی آنها را تأمین کنیم. به دلیل سخت فراهم شدن تمام ویتامین‌های مورد نیاز در وعده‌ی غذایی بسیاری از افراد ویتامین‌ها را به صورت مکمل مصرف می‌کنند. باید دقت داشته باشیم که همه ویتامین‌های مورد نیاز، صرف نظر از نوع مصرف، به مقدار کافی به بدن برسند و جذب کافی داشته باشند.

بعضی از ویتامین‌ها برای تقویت عملکرد مغز و مقابله با علائم ADHD اختلال کم توجهی – بیش‌فعالی و ADD اختلال کم‌توجهی بسیار مفید هستند. برای کارکرد درست مغز و انجام فعالیت‌های حیاتی لازم است ویتامین‌های زیر را در وعده‌های غذایی خود داشته باشیم.

ویتامین E

بر اساس پژوهش‌ها، ویتامین E نقش بسیار مهمی در پیشگیری یا به تأخیر انداختن روند بیماری دمانس (زوال عقل) و آلزایمر ایفا می‌کند، چرا که این ویتامین خاصیت آنتی‌اکسیدانی داشته و قادر است جلوی صدمات طبیعی که بر اثر گذشت زمان در سلول‌های مغزی اتفاق می‌افتند، را بگیرد. منابع بسیار غنی از ویتامین E را می‌توان در خوراکی‌های مختلف یافت که عبارتند از:

- سبزیجات با برگ‌های سبز
- بادام
- بیشتر روغن‌های گیاهی
- آرد تهیه شده از گندم کامل

ویتامین E چند ایزومر دارد. هنگام خرید يك مکمل ویتامین E دقت داشته باشید که همه ایزومرهای آن یعنی «آلفا توکوفرول» تا «گاما توکوفرول» را در آن وجود داشته باشد.

ویتامین B



وقتی از ویتامین‌های مورد نیاز برای تقویت عملکرد مغز صحبت می‌کنیم، ویتامین‌های گروه B را نمی‌شود نادیده گرفت. همه انواع ویتامین B برای مغز ضروری هستند و نقش مؤثری در تولید ماده‌ای به نام دوپامین در مغز برعهده دارند. تولید اپی‌نفرین و سروتونین نیز به وجود ویتامین B وابسته است. این مواد به اصطلاح «نوروترانسمیتر» نامیده می‌شوند که همان انتقال‌دهنده‌های پیام‌های عصبی می‌باشند.

گروه‌های اصلی ویتامین B عبارتند از:

ویتامین B12 که برای تولید غلاف میلین در سلول‌های عصبی ضروری است و در حفاظت از سلول‌های عصبی نقش مؤثری دارد.

صدمه دیدن یا ناکافی بودن غلاف میلین می‌تواند منجر به عوارضی از این جمله شود:

- نقص حافظه
- نوسانات خلقی و اشکال در استدلال
- در صورت داشتن این علائم به [بهترین متخصص مغز و اعصاب](#) در دسترس خود مراجعه کنید.
- بهترین منبع برای ویتامین B12 گوشت است. به گیاهخواران توصیه می‌شود برای تقویت عملکرد مغز از مکمل‌های ویتامین B12 استفاده کنند.

اسید فولیک

این گروه از ویتامین‌های گروه B از زمان کودکی و در تمام عمر برای تقویت عملکرد مغز نقش عمده‌ای دارند. اسید فولیک برای افزایش تمرکز، حافظه و هوش در بزرگسالی بسیار مفید است. این ویتامین با کاهش آمینواسیدهای بی‌نامم «هموسیستئین»، از پیری مغز جلوگیری می‌کند. این آمینواسیدها برای مغز بسیار مضرند. از منابع غنی اسید فولیک می‌توان موارد زیر را نام برد:

- میوه‌ها
- لوبیا
- عدس
- سبزیجات برگ سبز

ویتامین B6

ویتامین B6 در تولید سروتونین که یکی از مهمترین انتقال‌دهنده‌های پیام‌های عصبی در مغز است، بستگی دارد. B6 در تولید [دوپامین](#) هم نقش مهمی ایفا می‌کند. وجود این ویتامین در وعده‌های غذایی شما ضروری است. منابع ویتامین B6 عبارتند از:

- فلفل
- زغال اخته
- گل‌کلم
- سیر
- ماهی تن



ویتامین C

مهم‌ترین ویژگی ویتامین C آنتی‌اکسیدانی بودن آن است. این ویتامین برای تقویت عملکرد مغز ضروری است. ویتامین C برای مقابله با رادیکال‌های آزاد، در بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد که معمولاً از راه اکسیداسیون، به بدن آسیب می‌رساند. همچنین این ویتامین برای به تأخیر انداختن روند بیماری آلزایمر هم می‌تواند مفید باشد. برخی منابع ویتامین C عبارتند از:

- کلم بروکلی
- مرکبات
- سیب‌زمینی
- لوبیا
- توت‌فرنگی

منیزیم

منیزیم در مغز، کار محافظت از سلول‌های عصبی در مقابل مواد سمی (نوروتوکسین‌ها) را برعهده دارد. و از این‌رو باعث تقویت عملکرد مغز می‌شود. برخی منابع منیزیم عبارتند از:

- مغزها
- دانه‌ها
- موز
- گندم کامل

برای تقویت عملکرد مغز ویتامین‌های دیگری نیز می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند ولی لازم است در رژیم غذایی شما مقادیر کافی از ویتامین‌های ذکر شده وجود داشته باشد. با داشتن یک رژیم غذایی مناسب و ورزش کافی می‌شود جلوی بسیاری از عارضه‌ها مانند سکته مغزی را گرفت.