

Vyakula vinavyoongoza kuongeza akili kwenye ubongo

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

BILA shaka ubongo ni miongoni mwa viungo muhimu vya binadamu lakini ni watu wachache sana wanaoutilia maanani. Ubongo ndiyo kiungo kinachohusika na utendaji kazi wote wa mwili na ndiyo unaowezesha mwili kuishi maisha ya furaha au karaha.

Hata hivyo, wakati mwingine utendaji kazi wa mwili unaweza kuwa siyo mzuri kutokana na sababu mbalimbali zinazoathiri ubongo, mojawapo ikiwa ni kukosekana kwa lishe bora na staili ya maisha inayotakiwa kuimarisha ufanisi wa ubongo.

Chakula ni moja ya sababu za msingi kabisa za kuimarisha ufanisi wa ubongo na kuzuia magonjwa mengine ya akili. Lakini kwa bahati mbaya watu wengi hawajui wale vyakula gani kwa lengo la kujenga akili na kuimarisha ubongo. Ifuatayo ni orodha ya vyakula ambavyo vinaongoza kwa kuimarisha utendaji kazi mzuri wa ubongo:

MAFUTA YA SAMAKI

Mafuta ya samaki ni muhimu kwa ubongo na mfumo wa fahamu. Ulaji wa samaki wenye minofu kama samoni (salmon) na dagaa, utaweza kupata faida hizo kwa sababu aina hii ya samaki ina kiasi kingi cha mafuta ya Omega 3 ambayo huimarisha utendaji kazi na mawasiliano kati ya ubongo na seli za mwili moja kwa moja.

PILIPILI KALI

Pilipili kali nayo huwa ni chakula kikubwa cha ubongo kwa sababu ina kiwango kingi cha Vitamin C ambayo huhitajika zaidi kwenye ubongo, pilipili inaaminika kuwa na kiwango kingi cha vitamin hiyo kuliko hata machungwa.

MBEGU ZA MABOGA

NYANYA

BROKOLI

Brokoli ni mboga ya majani aina fulani kama maua ya maboga, ambayo nayo inafaida sana kwenye ubongo, ina vitamin K, C na inatoa kinga ya mwili. Vitamin K inahusika moja kwa moja na utendaji kazi mzuri wa ubongo na husaidia kuzuia magonjwa yatokanayo na uzee.

KARANGA

Aina zote za karanga zina vitamin E, ambayo huzuia tatizo la upotevu wa kumbukumbu na pia zina mafuta yenye afya yanayohitajika mwilini.

MAYAI

Mwisho ni mayai ya kuku, ambayo yana kirutubisho aina ya Choline. Kirutubisho hiki huzalishwa mwilini kwa kiwango kidogo tu, hivyo kwa kula mayai (ya kienyeji) utaweza kuongeza kiwango cha kirutubisho hicho mwilini kwa kiwango kikubwa na hivyo kuimarisha afya ya ubongo.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=23879>