أطعمة تساعد على تحسين تركيزك

أطعمة تحسن من التركيز

1) البنجر:

يعدُّ البنجر الأحمر من أشهر الأطعمة التي تساعد على التركيز وتعزز الصحة العامة، كما أنه مفيد للقلب، كما أنه يعزز من تدفق الدم والأكسجين إلى عقلك ما يساعد على تحسين أدائك العقلي.

2) الماء:

يعمل الماء على تحسين مستوى التركيز مع إبقاء الجسم رطبًا حتى لا يشعر بالضعف، وحتى تحصل على التركيز الجيد يجب تناول أكثر من 3-2 لترات من الماء كل يوم، خاصة في أثناء أداء أي مهام عقلية تتطلب الكثير من الطاقة العقلية.

3) دقيق الشوفان:

يمنح دقيق الشوفان دفعة من الطاقة والتركيز اللذين تحتاج إليهما يوميًا، لذا عليك تضمين دقيق الشوفان في نظامك الغذائي وتناوله في الصباح، كما أنه منخفض السعرات لذا فهو صحي.

4) السبانخ:

تُصنف السبانخ من الأطعمة الغنية بأحماض الأوميغا 3 الدهنية، التي تساعد على بناء الخلايا وتحسين قدراتك المعرفية، بالإضافة إلى ذلك يعزز الطاقة العقلية للوصول إلى أعلى مستويات التركيز.

5) الموز:

يعدُ الموز من الفواكه المليئة بالفيتامينات والعناصر الغذائية الضرورية التي تحافظ على طاقة الجسم، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم الذي يحسن مستوى التركيز.