الفستق الحلبي.. يُحسن الذاكرة



يُعرف عن المكسرات النيئة فوائدها الصحّية البالغة على الجسم. وفي دراسة حديثة تبيّن أنّ تناول الجوز والفستق الحلبي والكاجو بشكل يومي، يعمل على تحسين الذاكرة والوظائف الدماغية الأخرى.

يؤكّد الأطباء أنّ تناول المكسرات كلّ يوم، جيّد لصحّة الأمعاء ولتحسين مستوى الكولسترول في الجسم. وأكّدت دراسة حديثة أنّ تناول المكسرات والفستق الحلبي كلّ يوم، مفيد كذلك لتحسين قدراتنا الإدراكية والمعرفية.

المكسرات تعمل على تحفيز ترددات دماغية معينة

اكتشف الباحثون في جامعة لوما ليندا في الولايات المتحدة الأمريكية، أنّ تناول الفستق الحلبي والمكسرات يحفّز ترددات معيّنة في الدماغ. وقد درس الباحثون مستهلكو اللوز والكاجو، والفستق السوداني، والبندق والفستق الحلبي والجوز. واستخدموا جهاز كهربائية الدماغ لقياس قوّة الإشارات الدماغية في مناطق مختلفة من الدماغ.

فالفستق الحلبي على سبيل المثال، أنتج الاستجابة الأكبر لموجات غاما، وهذه الموجات الضرورية لتحسين معالجة المهارات المعرفية وحفظ المعلومات والتعلم.

يوضح د. لي بيرك المؤلف الرئيسي للدراسة قائلاً: "إنّ هذه الدراسة تعطينا نتائج مهمّة، وتثبت لنا أنّ المكسرات مفيدة كذلك لدماغنا، كما هي مفيدة لباقي الجسم".

بعد قراءة نتائج هذه الدراسة، ربما قد حان الوقت لإدخال المكسرات النيئة ضمن نظامكم الغذائي الصحّي. تناولوا ما يقرب من قبضة يد في اليوم، على أن تكون وجبة خفيفة تؤمّن الشعور بالشبع بين

الوجبات وتقلل كمية الطعام المتناولة في الوجبة الرئيسة التي تليها.