**Beyni çalıştıran mucize gıdalar**

Hemen herkesin en büyük derdi [unutkanlık](https://www.sabah.com.tr/haberleri/unutkanlik)... Kimi zaman not aldığımız ajandamızı, cüzdanımızı, anahtarımızı nereye bıraktığımızı, kimi zamansa randevularımızı unutuyoruz. Çeşitli hastalıkların yanı sıra yoğun iş temposu, stres ve hatalı beslenme gibi olumsuzluklar yüzünden 'unutkanlık' artık her yaş grubunda sıkça görülen bir sorun haline geldi. Neyse ki unutkanlığı giderecek, düzenli tüketimi ile beyni çalıştıracak gıdalar imdada yetişiyor. İşte [hafıza](https://www.sabah.com.tr/haberleri/hafiza)yı güçlendiren bu mucize gıdalardan öne çıkanlar:

[**BALIK**](https://www.sabah.com.tr/haberleri/balik)Omega 3 yağ asidinden zengin, trans yağ asitlerinden fakir bir beslenme düzeni beyin sağlığı açısından oldukça önem taşıyor. Yapılan araştırmalarda, omega 3 yağ asitlerinden zengin beslenmenin Alzeimer riskini azalttığı ortaya kondu. Unutkanlığı önlemek için haftada 2 gün balık yemeniz şart. Eğer balık tüketemiyorsanız günde 1 gram omega 3 takviyesi almanızda fayda var.

[**CEVİZ**](https://www.sabah.com.tr/haberleri/ceviz)CEVİZ de omega 3 yağ asidi açısından en zengin kaynaklardan biri. Güçlü bir hafızaya sahip olmak için günde 3 adet ceviz tüketmek, yaşlılık dönemine yapacağınız en büyük yatırımlardan biri olacak.

[**YABAN MERSİNİ**](https://www.sabah.com.tr/haberleri/yaban-mersini)Her gün 5 porsiyon sebze-meyve tüketin. Güçlü bir hafıza için porsiyonlardan biri mutlaka orman meyvesi, özellikle de yaban mersini olsun. Günde 2-3 tepeleme yemek kaşığı yaban mersini yeterli gelecektir. Kuru yabanmersini de yiyebilirsiniz.

[**TAHIL**](https://www.sabah.com.tr/haberleri/tahil)E vitamini beyin sağlığı açısından en temel antioksidanlardan birini oluşturuyor. Bu vitamin özellikle tahıllarda bolca yer alıyor. Bulgur, esmer pirinç, buğday, çavdar, yulaf gibi besinlere günlük diyetinizde mutlaka yer verin. E vitamini aynı zamanda ıspanak, kabak, semizotu ve lahana gibi sebzelerde de bulunuyor.

[**KIRMIZI ET**](https://www.sabah.com.tr/haberleri/kirmizi-et)Sağlıklı beslenme kurallarına uyulduğunda B, C, D ve E vitaminleri doğal yoldan alınabiliyor. Yoğun iş temposu, ağır çalışma koşulları ve doğal yetiştirilmeyen besinler nedenleriyle özellikle B 12 vitamini eksikliği ortaya çıkıyor. Haftada 3 kez kırmızı et, günlük süt, yoğurt peynir ve yumurta tüketimi vücuda yeterli B12 vitamini alınmasını sağlıyor.

**BUNLARA DİKKAT!**Fiziksel aktivite şart: Unutkanlığa karşı beslenmenin yanı sıra fiziksel aktiviteyi de unutmayın. Haftada 3 defa 45 dakika egzersiz yapın.
Bulmaca çözün, kitap okuyun: Satranç, bulmaca ve kitap okumak gibi beyin egzersizi aktiviteleri ile uğraşın.
Günde 15 dakika güneşe çıkın: D vitamini beynin genç kalmasını sağlayan vitaminlerden. Her gün 15 dakika güneşlenmek D vitamini eksikliğini önler.
Trans yağlardan kaçının: Bisküvi, cips, fast-food ve kızartmalardan uzak durmak unutkanlığa karşı dikkat etmeniz gereken en önemli kurallar.

Kaynak:

https://www.sabah.com.tr/saglik/2013/04/19/beyni-calistiran-mucize-gidalar