

# યાદશક્તિ વધારવા શું ખાશો?

ડાયટ ટિપ્સ - અંગના શાહ

ઉંમર વધતા યાદ રાખવાની ક્ષમતા ઓછી થતી જાય છે , જેકે વધતી જતી ઉંમરે પણ હેલ્થી ખોરાક લેવામાં આવે તો થોડા ઘણા અંશે વધતી જતી ઉંમરે પણ યાદશક્તિને બચાવી શકાય છે.

## નટ્સ અને તેલીબિયાં

નટ્સમાં એવા પ્રકારનું પ્રોટીન આવેલું છે જે યાદશક્તિ વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે. તેમાં વિટામિન બી , ઈ અને મેગ્નેશિયમ મગજને પોષણ આપી યાદશક્તિ વધારે છે. ખાસ કરીને અખરોટમાં એવા પ્રકારની 'ફેટ' આવે છે જે યાદશક્તિ વધારે છે. દિવસમાં રથી ૪ બદામ લઈ શકાય.

## ફળો

સ્પ્રોબેરી, સંતરાં, દ્રાક્ષ વગેરેમાં રહેલાં એન્ટિ ઓક્સિડન્ટથી યાદશક્તિ વધે છે. દાડમ પણ યાદશક્તિ માટે અકસીર છે. જેકે વધુ પડતો ફળોના રસ વજનમાં વધારો કરી શકે છે.

## ગ્રીન ટી

ગ્રીન ટી કેલેરી વગરનું એવું પીણું છે જે માનસિક થાકથી દૂર રાખે છે અને તે લેવાથી એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે. તેમાંનું ફ્લેવેનોલ ડિપામાઇન યાદશક્તિ વધારે છે. વધુ લેવાથી વજન પણ વધતું નથી અને પેટ ભરેલું રહે છે.

## ડાર્ક ચોકલેટ

ઉંમર વધવાની સાથે ગભ્યું ખાવાનું મન પણ વધુ થાય છે. આવા સમયે થોડાક પ્રમાણમાં ડાર્ક ચોકલેટ લેવાથી 'એક કાંકરે બે પક્ષી માર્યા ' જેવું થાય છે. ગભ્યો રવાદ તો મળે જ છે , સાથે ફ્લેવેનોલ મગજમાં લોહીનું પરિભ્રમણ પણ વધારે છે , પરંતુ દિવસની એકાદ નાના ટુકડાથી વધુ ડાર્ક ચોકલેટ વજન વધારી શકે છે.

## લીલાં શાકભાજી

ખાસ તો ભાજીઓમાં આયર્નનું પ્રમાણ સારું હોય છે. શાકભાજીમાંથી જ વિટામિન 'બી' મળે છે. વિટામિન 'બી' મગજના કોષોને સતર્ક રાખે છે. ટામેટાં પણ યાદશક્તિ વધારે છે , તેમાં રહેલું લાયકોપિન મગજના કોષોને નુકસાન થતું અટકાવે છે અને શાકભાજીમાં રહેલાં ફ્લેવોનોલ ડાયબિટીસ , હાઈ બ્લડપ્રેશર જેવા રોગોમાં મદદરૂપ થાય છે. આમ હેલ્થી ખોરાક લેવાથી યાદશક્તિનો વધારો કરી શકાય છે. (લેખિકા અમેરિકામાં ડાયટિશિયન છે.)