**Các loại thực phẩm giúp tăng cường não bộ**

**1. Ngũ cốc nguyên hạt**

Giúp cải thiện sự tập trung. Giống như mọi bộ phận trong cơ thể bạn, não không thể hoạt động nếu không có năng lượng. Ăn quá ít carbs lành mạnh, như các ngũ cốc nguyên hạt, có thể dẫn đến tình trạng rối loạn não và khó chịu. Các bạn nên chọn ngũ cốc nguyên hạt màu 'nâu', bánh mì làm từ ngũ cốc, gạo và mì ống.

**2. Cá nhiều dầu**

Có thể tăng cường chức năng não khỏe mạnh. Các axit béo thiết yếu (EFAs) không thể được tạo ra một cách tự nhiên trong cơ thể mà cần hấp thụ qua các loại thực phẩm. Những chất béo này rất quan trọng đối với chức năng não khỏe mạnh, tim, khớp và sức khỏe tổng thể của chúng ta.

**3. Quả việt quất**

Có thể tăng cường trí nhớ ngắn hạn. Bằng chứng được nghiên cứu tại Đại học Tufts, Hoa Kỳ cho thấy rằng ăn quả việt quất có thể giúp  cải thiện hoặc trì hoãn chứng mất trí nhớ ngắn hạn.

**4. Cà chua**

Có thể ngăn ngừa tác hại của các gốc tự do. Có bằng chứng tốt cho thấy lycopene, một chất chống oxy hóa mạnh được tìm thấy trong cà chua, có thể giúp bảo vệ chống lại các loại tổn thương gốc tự do đối với các tế bào xảy ra trong sự phát triển của chứng mất trí, đặc biệt là bệnh Alzheimer

**5. Trứng**

Có thể giúp ngăng ngừa chứng đột quỵ, giảm nhận thức và bệnh Alzheimer

Một số vitamin B nhất định - B6, B12 và axit folic – có trong trứng được biết là làm giảm mức độ của một hợp chất gọi là homocysteine trong máu. Nồng độ homocysteine tăng cao có liên quan đến tăng nguy cơ đột quỵ, suy giảm nhận thức và bệnh Alzheimer.

**6. Hạt bí ngô**

Có thể tăng cường trí nhớ và cải thiện tâm trạng

Giàu kẽm hơn nhiều loại hạt khác, hạt bí ngô cung cấp khoáng chất quý giá này, rất quan trọng để tăng cường trí nhớ và kỹ năng tư duy.

**7. Bông cải xanh**

Có thể cải thiện trí não

Bông cải xanh là nguồn cung cấp vitamin K tuyệt vời, được biết là có tác dụng tăng cường chức năng nhận thức và cải thiện trí não.

**8. Quả hạch**

Giúp bảo vệ não khỏe mạnh