Prolite – Anda termasuk dalam orang-orang yang sering lupa, ternyata faktor makanan dapat berpengaruh untuk meningkatkan daya ingat seseorang.

Pastinya dengan mengonsumsi makanan bergizi sangat penting untuk kesehatan tubuh apalagi daya ingat kita.

Meski tak menjadi satu-satunya cara pencegahan, namun makanan bisa membantu mendukung perkembangan dan kerja otak agar lebih maksimal.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Fungsi utama otak adalah sebagai pengendali tubuh, otak bertugas untuk menjaga detak jantung, pernapasan, dan kemampuan berpikir.

Bukan hanya faktor makanan saja yang dapat membantu seseorang untuk tidak sering lupa, nyata faktor genetik, stress, dan stimulasi mental yang kurang juga menjadi pemicunya.

Kami memiliki beberapa rekomendasi untuk membantu anda yang sering lupa:

1. Kacang-kacangan dan biji-bijian

the cooks cook

Kacang seperti kenari, almond dan biji-bijian seperti biji bunga matahari dan labu mengandung protein dan asam lemak omega-3 yang tinggi.

Baca Juga:Kasus Influenza A Meningkat, Disdik Kota Bandung Memungkinkan PJJ

Baca Selanjutnya
5 Jenis Ikan yang Mengandung Protein Tinggi , Ternyata Ikan Lele Salah Satunya !