

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: [Penting, Kenali 6 Faktor Resiko Tumor Payudara dan Cara Penanganannya](#)

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: [Apa itu Bipolar dan Skizofrenia ? Kenali 4 Gejala dan Perbedaannya](#)

Protein berperan dalam komunikasi neuron di otak melalui neurotransmitter. Sementara asam lemak omega-3 membantu membangun sel-sel otak dan menyimpan memori.

2. Ikan Salmon



Shutterstock

Olahan yang berasal dari ikan salmon, mengandung kaya akan omega-3, khususnya DHA, dapat meningkatkan fungsi otak dan daya ingat pada pasien Alzheimer.

### 3. Blueberry



halodoc

Blueberry yang kaya akan antioksidan dapat melindungi otak dari radikal bebas dan membantu melawan perubahan degeneratif di otak.

4. Sayuran hijau



net

Dengan mengonsumsi sayuran hijau seperti kangkung, bayam, dan brokoli kaya akan vitamin E dan folat. Banyak manfaat yang ada dalam sayuran hijau salah satunya untuk perkembangan otak anda.

#### 5. Daging merah tanpa lemak

Daging merah tanpa lemak mengandung zat besi yang membantu produksi neurotransmitter dan pasokan oksigen ke otak.

#### 6. Alpukat

Alpukat kaya akan asam lemak omega-3 dan vitamin E yang membantu pertumbuhan sel dan perlindungan otak dari radikal bebas.

#### 7. Beras merah

Jika biasanya mengonsumsi beras putih mungkin untuk anda yang sering lupa sudah saatnya untuk mengubah pola makan.

Dengan mengonsumsi beras merah yang kaya akan vitamin B yang membantu mengubah homosistein menjadi bahan kimia penting di otak.

Itu tadi beberapa rekomendasi untuk meningkatkan daya otak anda, semoga bermanfaat.



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