



### زرده تخم مرغ را دور می ریزد

زرده تخم مرغ به عنوان غنی ترین منبع برای دریافت کولین شناخته می شود که ماده مغذی مهمی است و نقش مثبتی در سلامت مغز است .

### منظم و مرتب ماهی نمی خورید

ماهی یکی دیگر از مهم ترین مواد غذایی برای محافظت از سلامت مغز است که باید جایگاه ویژه ای در رژیم غذایی داشته باشد .

### خیلی کم میوه نمی خورید

باید به استفاده مطلوب از میوه های طبیعی در طول روز توجه داشته باشیم و این کار را هر روز با جدیت ادامه بدهیم .



## این عادت های غذایی مغز شما را زودتر پیر می کند

متخصصان می گویند که اگر چه نمی توان روندهای طبیعی پیری مغز را متوقف کرد ، اما می توان سبک زندگی مناسبی را برای کاهش سرعت این روندها انتخاب کرد . خواب شبانه با کیفیت ، فعالیت بدنی منظم و تغذیه سالم همگی جزو مهم ترین اصول در یک سبک زندگی سالم هستند .

## این عادت های غذایی مغز شما را زودتر پیر می کند

هر روز از گردو استفاده نمی کنید

یکی از بهترین خوراکی هایی که باید هر روز از آن برای محافظت از مغز استفاده کنید ، گردو است . یافته های علمی نشان داده اند که مصرف گردو می تواند ابتلا به زوال شناختی را در گروه های پرخطر به تاخیر بیندازد .

### تهیه کننده : خانم زنگنه مربی بهداشت

### تأیید شده توسط آقای علیخو معاون آموزشی

