



## Makanan Ini bisa Meningkatkan Fokus dan Ingatan

Makanan Peningkat Fokus dan Ingatan. Makanan yang masuk ke dalam tubuh memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan. Bukan hanya itu, beberapa makanan juga ternyata memiliki kemampuan super yang mampu meningkatkan kemampuan manusia. Kemampuan untuk fokus dan memori atau mengingat sangat penting dalam kehidupan karier maupun sosial.

Beberapa hal bisa saja membuat kemampuan tersebut menurun, misalnya ketika level stres Anda meningkat dan mengganggu kemampuan otak. Berikut ini adalah beberapa jenis makanan yang ternyata mampu meningkatkan kemampuan fokus dan memori karena baik bagi otak Anda:

## **Makanan Peningkat Fokus dan Ingatan**

Menjaga Fokus dan Ingatan, Inilah Makanan Wajib yang Baik bagi Otak Manusia

### **Alpukat**



Buah alpukat memang memiliki kandungan lemak yang cukup tinggi, sehingga beberapa orang menghindari buah ini. Namun, ternyata buah alpukat ini bermanfaat bagi kesehatan otak terutama untuk fokus dan memori Anda. Kandungan folat dan vitamin K mampu meningkatkan fungsi kognitif dan mencegah pembekuan darah di otak.



Makanan Ini bisa Meningkatkan Fokus dan Ingatan

## **Minyak Kelapa**

Minyak kelapa dikenal dengan berbagai manfaatnya, termasuk membantu meningkatkan kekuatan otak. Hal ini karena minyak kelapa dapat meningkatkan kemampuan neuron di otak sambil memperlambat produksi radikal bebas yang dapat merusak otak. Selain itu, juga mengandung lemak jenuh dan antioksidan, yang merupakan nutrisi penting untuk fungsi otak.

## **Blueberry**

Buah blueberry ini cukup populer dan memiliki banyak penggemar karena warna dan rasa buah yang segar. Buah blueberry termasuk buah yang memiliki kandungan antioksidan yang tinggi, dilengkapi vitamin K, vitamin C, serat, dan asam galat yang mampu melindungi otak dari degenerasi dan stres sehingga mempertajam daya ingat.

**Baca Juga:**

[Cara Mempertajam Ingatan](#)

[Khasiat dan Manfaat Temulawak](#)

## **Cokelat Hitam**

Bagi Anda pecinta cokelat patut berbahagia karena cokelat hitam juga memiliki fungsi penting bagi otak Anda. Kandungan flavonol pada cokelat hitam memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan. Selain itu, manfaat lainnya juga bisa menurunkan tekanan darah dan memperbaiki aliran darah ke otak. Satu hal yang penting adalah pastikan cokelat yang Anda konsumsi setidaknya memiliki kadar 70% atau lebih agar benar-benar mampu meningkatkan kekuatan otak dengan baik.

## **Salmon**

Sumber omega-3 DHA yang membantu meningkatkan kekuatan otak bisa Anda dapatkan pada ikan salmon. DHA adalah minyak penting yang membantu menjaga kesehatan sel-sel otak Anda, bahkan membantu meningkatkan pertumbuhan sel-sel otak. Ini dapat membantu mengurangi risiko penyakit Alzheimer.

Itulah Makanan Peningkat Fokus dan Ingatan. Semangat ^\_^



Makanan Ini bisa Meningkatkan Fokus dan Ingatan