



5. *Brokoli*

Brokoli merupakan sumber vitamin K yang akan meningkatkan fungsi dan kekuatan otak. Bahkan, manfaat brokoli jauh melebihi ini.

6. *Alpukat dan serelia utuh*

Seluruh organ tubuh bergantung pada sirkulasi darah, terutama jantung dan otak. Mengonsumsi serelia utuh dan buah-buahan seperti alpukat bisa mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan menurunkan kolesterol jahat. Menurunnya risiko terjadinya timbunan plak di pembuluh darah akan meningkatkan sirkulasi darah, termasuk ke otak.

7. *Buah Bluberi*

Penelitian terhadap hewan percobaan menunjukkan bluberi membantu melindungi otak dari stres oksidatif dan menurunkan risiko penyakit akibat penuaan seperti demensia atau Alzheimer. Studi juga menunjukkan pola makan tinggi bluberi secara signifikan meningkatkan kapasitas berpikir dan kemampuan motorik.

8. *Coklat*

Penelitian telah menunjukkan bahwa makan cokelat meningkatkan produksi endorfin, zat yang menyebabkan mood yang lebih baik dan merangsang memori. Juga cokelat mengandung jumlah moderat kafein, yang berhubungan dengan merangsang dan meningkatkan suasana hati kita. Namun berhati-hatilah, karena coklat memiliki kalori cukup dan jika tidak dikonsumsi dalam jumlah sedang dapat menyebabkan penambahan berat badan. Sepotong kecil cokelat yang kaya Kakao merupakan solusi ideal dan sehat. [YTA]