

## تغذیه ناسالم برای سلامت مغز مضر است

محقق پژوهشکده علوم شناختی و مغز دانشگاه شهید بهشتی، گفت: تغذیه ناسالم به دلیل اینکه از رسیدن اکسیژن و گلوکز به مغز جلوگیری کند، برای سلامت مغز مضر است.



محقق پژوهشکده علوم شناختی و مغز دانشگاه شهید بهشتی، گفت: تغذیه ناسالم به دلیل اینکه از رسیدن اکسیژن و گلوکز به مغز جلوگیری کند، برای سلامت مغز مضر است.

به گزارش خبرگزاری مهر، چهل نفر از مربیان مهدهای کودک مناطق مختلف تهران، در قالب برنامه آموزشی که همزمان با هفته «آگاهی از مغز»، با مباحث بهداشت مغز و تقویت کارکرد آن آشنا شدند.

در این برنامه آموزشی که با حضور معاون سازمان بهزیستی و معاون بهزیستی استان تهران برگزار شد، دکتر ستاره مختاری متخصص روانشناسی شناختی و محقق پژوهشکده علوم شناختی و مغز دانشگاه شهید بهشتی، شرکت کنندگان را با مباحث مربوط به «ساختار مغز، چگونگی مراقبت از مغز، عملکرد مغز و تمرین های ارتقا دهنده کارکرد آن» آشنا کرد.

وی به تاریخچه نامگذاری هفته «آگاهی از مغز» از ۲۱ سال پیش در جهان اشاره کرد و گفت: هم اکنون برنامه های این هفته در ۵۲ کشور عضو بنیاد «دینا» (دانا)، با هدف کاربردی کردن تحقیقات در اجتماع و ارتقای سطح بهداشت مغز که کارکرد آن می تواند در زندگی انسان و جوامع مختلف نقش داشته باشد، برگزار می شود.

مختاری افزود: امسال در ایران نیز هفته آگاهی از مغز با حمایت ستاد علوم و فناوری های شناختی و با همکاری سازمان های مرتبط با جمعیت هدف، همچون سازمان بهزیستی که جمعیت کودکان زیر شش سال را از طریق مهدهای کودک، تحت پوشش دارد، برگزار شده است.

وی با اشاره به اینکه فاصله زمانی بین تولد تا ۶ سالگی کودکان، زمان بسیار ارزشمندی برای رشد و تکامل و نگهداری از مغز است، اظهارداشت: مغز از دو نیمکره اصلی، یا چهار قسمت، تشکیل شده است، که پیشانی مربوط به کسب مهارت های افراد، توانمندی قضاوت و بخشی از توانمندی های تفکری، می شود.

به گفته مختاری، توانمندی تجسم، حس های پوستی و لمسی، به قسمت «آهیانه مغز»، توانمندی بینایی و درک بینایی بیرونی، به قسمت «پس سری»، توانمندی شنوایی و درک مفاهیم، به بخش «گیجگاهی» مغز مربوط می شود و ایجاد تعادل حرکتی نیز، مهمترین کارکرد «مخچه» است.

این متخصص روانشناسی شناختی با تاکید بر اینکه مغز، ارگانی انعطاف پذیر است و در جریان یادگیری، تغییر می کند و قابلیت های آن افزایش می یابد، گفت: انعطاف پذیری در شش سال اول زندگی افراد زیاد است بطوری که آمادگی یادگیری در این گروه سنی، بسیار بوده ولی در عین حال، مغز کودکان در مقابل ضربه ها و تجربیات ناخوشایند، آسیب پذیری بیشتری نسبت به دوران بزرگسالی دارد.

مختاری در ادامه به چگونگی مراقبت از مغز پرداخت و افزود: هرچند که مغز به وسیله جمجمه محافظت می شود ولی "ضربه" به هر کدام از قسمت های مغز، سبب آسیب و اختلال در کارکرد آن می شود.

وی ادامه داد: ضربه های ناشی از تصادفات، شوخی های خطرناک کودکان با یکدیگر و یا تنبیه های ناآگاهانه والدین، در بسیاری از مواقع، سبب آسیب به مغز کودکان می شود.

مختاری همچنین، تغذیه ناسالم را که از رسیدن اکسیژن و گلوکز به مغز جلوگیری کند، برای سلامت مغز مضر دانست و در مقابل، تغذیه با سبزیجات، میوه ها، پروتئین ها، آب کافی و مصرف کم نمک، را برای سلامت مغز توصیه کرد.

وی تاکید کرد: دستگاه قلب و عروق سالم، برای تغذیه مغز بسیار حائز اهمیت است و چون "نمک" قاتل دستگاه قلب و عروق است، لذا میزان نمک مصرفی، روی سلامت مغز نیز موثر خواهد بود.

مختاری، ورزش و فعالیت بدنی را برای کارکرد مغز، مفید دانست و اظهارداشت: افرادی که در پنج روز هفته، روزی ۳۰ دقیقه ورزش هوازی انجام می دهند، قلب و عروق را فعال نگه داشته و در نتیجه، شرایط مناسبی را برای کارکرد مغز، بویژه " حافظه " ایجاد می کنند.

وی همچنین، خواب مناسب، اجتناب از استرس و فشار روانی و انجام ورزش های مغزی را از دیگر عوامل تاثیرگذار در سلامت مغز و کارکردهای آن عنوان کرد و افزود: شش تا هشت ساعت خواب مناسب و عمیق، کارکرد مغز را افزایش می دهد اما نه تنها میزان خواب، بلکه ساعت خوابیدن و به موقع خوابیدن، در روند سلامتی مغز، نقش دارد بطوریکه خواب مناسب برای کودکان و حتی بزرگسالان، بین ساعت ۲۲ تا ۶ صبح روز بعد است.

این متخصص روانشناسی شناختی، با تاکید بر اجتناب از استرس و فشارهای روانی، آنها را برای سلامتی مغز و کارکرد آن، مضر دانست.

وی در ادامه به ورزش های مغزی اشاره کرد که با انجام تمرین های مشخص، می توان مغز را در حالت مناسب نگه داشت، ضمن آنکه، شناخت از چگونگی رشد و وضعیت مغز، کمک می کند که بلافاصله متوجه اختلالی در کارکرد مغز شده و بموقع برای درمان آن اقدام کنیم.

مختاری افزود: مهارت های مغز، شامل هماهنگی عصب و عضلات، حافظه، توجه و تمرکز، تجسم، تحول زبان، تفکر، مهارت طبقه بندی، تصمیم گیری، توانایی مقایسه، مشاهده گری، بازی های سمبولیک، سؤال پرسیدن می شود که بسیاری از آنها، با رشد مغز، افزایش می یابند.

وی ضمن توضیح درباره هریک از این مهارتها، خطاب به شرکت کنندگان در این کارگاه یک روزه که همگی از مربیان مهدهای کودک مناطق مختلف شهر تهران بودند، به بازیها و برنامه هایی که مربیان می توانند با انجام آنها برای نوآموزان خود به رشد و پرورش مهارتهای ذهنی و مغزی آنان کمک کنند، پرداخت.

مختاری در ادامه این برنامه آموزشی، با همراهی مربیان شرکت کننده، به یکی از مهدهای کودک واقع در شهرک قدس رفت و به صورت نمادین و نمونه، توصیه های آموزشی را در کلاس و برای نوآموزان آن مهدکودک اجرا کرد.

برنامه های هفته «آگاهی از مغز» (۸ الی ۱۴ اسفند)، علاوه بر تهران، در اصفهان، تبریز، کرمان، شیراز، بوشهر، مشهد و ساری، با همکاری انجمن علوم اعصاب ایران، انجمن های علمی روانپزشکان ایران، علوم اعصاب صدرا، متخصصان مغز و اعصاب ایران، و پژوهشکده و دانشگاه علوم شناختی ایران، سازمان صدا و سیما، وزارتخانه های علوم، بهداشت و آموزش و پرورش، شهرداری تهران، سازمان بهزیستی، و با حمایت مالی ستاد توسعه علوم و فناوری های شناختی معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، در جهت آشنایی هرچه بیشتر گروه های مختلف سنی با مغز و کارکردهای آن برگزار می شود.

مهمترین برنامه این هفته، برگزاری همایش بزرگ علمی، اجتماعی و آموزشی است که در روز ۱۳ اسفند در مرکز همایش های رازی دانشگاه علوم پزشکی ایران برگزار می شود و عموم مردم در گروه های مختلف سنی می توانند در این گردهمایی بزرگ شرکت کنند.