

با این روش ها حافظه تان را تقویت کنید

یا تا به حال اتفاق افتاده است که نام کسی را که سابقاً ملاقات کرده بودید فراموش کنید؟ یا فراموش کنید فلان وسیله را کجا گذاشته اید یا در ماشین را قفل کردید یا نه؟



یا تا به حال اتفاق افتاده است که نام کسی را که سابقاً ملاقات کرده بودید فراموش کنید؟ یا فراموش کنید فلان وسیله را کجا گذاشته اید یا در ماشین را قفل کردید یا نه؟

مطمئناً چنین اتفاقاتی برای شما هم افتاده است. اما اگر این از دست دادن حافظه مکرراً اتفاق بیفتد و شما توانایی تمرکزتان را از دست بدهید، چه می شود؟

متأسفانه، از دست رفتن حافظه و بالا رفتن سن رابطه ای مستقیم دارند. در اوایل ۲۰ سالگی، مغز شروع به از دست دادن بعضی سلول های عصبی می کند و بدن کمتر مواد شیمیایی مورد نیاز مغز برای درست کار کردن را تولید می کند. خوشبختانه، شما کارهای زیادی می توانید انجام دهید تا این جریان را کندتر کنید. در اینجا به چند نکته اشاره می کنیم تا با رعایت آن بتوانید حافظه تان را تقویت کنید.

۱- غذاهای سالم بخورید

استفاده از یک رژیم غذایی سالم و مناسب نه تنها برای جسمتان مفید است، بلکه برای مغز و حافظه تان نیز لازم است. بر طبق نظرات آکادمی عصب شناسی آمریکا، خوردن میوه ها و سبزیجاتی که حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان هستند؛ مثل توت ها، مرکبات، اسفناج، هویج، کلم بروکلی، گوجه فرنگی و سیب زمینی شیرین می تواند تا ۱۱ درصد احتمال سکت را پایین بیاورد. تحقیق دیگری نشان می دهد که آنتی اکسیدان ها و پلی فنول های موجود در ذغال اخته و انگور می تواند توانایی ارتباط سلول های مغزی را با یکدیگر بالا برده و خطر آسیب رسیدن به آنها را پایین آورد.

به جز میوه و سبزیجات، مواد دیگری مثل کارکامین و همچنین ویتامین های B مثل نیاکتین و اسید فولیک نیز در این زمینه کمک کننده هستند و خطر ابتلا به آلزایمر را پایین می آورند.

۲- از نوشیدن مشروبات الکلی خودداری کنید

همه می دانند که نوشیدن مشروبات الکلی باعث از دست دادن حافظه به طور موقت می شود. اما محققین دریافته اند که می تواند عوارض طولانی مدت نیز داشته باشد و روی سلول های مغزی تاثیر بگذارد. تاثیر موقتی آن رابطه ای نزدیک با میزان مصرف نوشیدنی دارد. هرچه میزان بیشتری بنوشید، حافظه تان کندتر خواهد شد.

۳- جسمتان را ورزش دهید

همه ی ما می دانیم که برای روی فرم نگاه داشتن هیکل و بدنمان باید ورزش کنیم. اما آیا می دانستید که ورزش کردن باعث تقویت حافظه تان نیز می شود؟

ورزش های قلبی-عروقی مانع از دست رفتن حافظه می شود. پزشکان بر این عقیده اند که علت آن است که ورزش گردش خون را در مغز بالا می برد و نمی گذارد بافت های عصبی مغز با بالا رفتن سن به سرعت از بین بروند.

حتماً لازم نیست که دوندۀ ی دوی مارا تن باشید تا حافظه تان تقویت شود. ورزش های جسمی-فکری نیز می توانند با از دست رفتن حافظه مقابله کنند.

۴- فکرتان را ورزش دهید

ورزش دادن به فکرتان و به رشد مغزتان کمک می کند. با فعال نگاه داشتن مغزتان، سلول های عصبی مغزتان را ترغیب می کنید تا ارتباطات جدید ایجاد کنند. این مسئله به جز بالا بردن قدرت یادآوری، ظرفیت حافظه را هم بالا می برد و مانع از دست رفتن حافظه می شود.

کارهای بسیاری می توانید برای ورزش دادن و فعال کردن مغزتان انجام دهید. کارهای ساده ای مثل حل جدول، بازی شطرنج و مطالعه کردن از آن دسته هستند. گرفتن آموزش های جدید مثل یادگیری زبانی خارجی یا یک آلت موسیقی نیز می تواند مفید باشد.

۵- مکمل های تقویت کننده حافظه استفاده کنید

علم خیلی وقت است که فایده ی بعضی مکمل های غذایی مثل روی و اسید فولیک را برای تقویت حافظه دریافته است. مکمل های دیگری نیز شناخته شده اند که می توانند به تقویت حافظه کمک کرده و مانع از دست رفتن حافظه با بالا رفتن سن شوند.

ترکیبات این مکمل ها از این قرار است:

آنتی اکسیدان ها که رادیکال های آزاد مخرب را از بین می برند و گیاهانی که سلول های عصبی را از آسیب محافظت می کنند.

مواد مغذی که اکسیژن و گلوکز مغز را بالا می برند.

گیاهانی که به تولید انتقال دهنده های عصبی کمک می کنند.

مکمل های که باعث تقویت حافظه می شوند از این قبیل اند:

جینکو بیلوبا

نام گیاهی بسیار مشهور است که از سالیان دور به عنوان دارویی سنتی برای تقویت حافظه استفاده می شده است. خاصیت آنتی اکسیدانی قوی

دارد و می تواند از آسیب رسیدن به رگ های خونی در مغز جلوگیری کند. همچنین می تواند جریان خون را در مغز بالا ببرد و با حفظ قابلیت ارتجاعی رگ ها، اکسیژن و مواد مغذی را به سلول ها برساند.

ویتامین های B

از ویتامین های B در بسیاری از عملیات متابولیک بدن استفاده می شود و برای سلامتی عمومی بدن بسیار لازم هستند. در رابطه با مغز دو تا از این ویتامین ها اهمیت بیشتری پیدا می کنند: ویتامین B12 و اسید فولیک.

ویتامین B12 برای حفظ غلاف میلین (ماده ی سفید چربی که غلاف بعضی اعصاب را می پوشاند و باعث می شود که به درستی کار کنند). اسید فولیک هم ماده ی بسیار موثری برای مغز است که باعث بهتر کار کردن انتقال دهنده های عصبی می شود. اگر میزان اسید فولیک مغز کم شود، احتمال از دست رفتن حافظه بیشتر می شود.

اسیدهای آمینه

اولین کار آمینو اسیدها این است که به عنوان سدی برای پروتئین ها عمل می کنند. اما انواع بخصوصی از آنها برای تقویت مغز هم کاربرد دارند. به طور مثال تاورین L یک محافظ عصبی قوی است که از سلول های عصبی در مواجهه به استرس و فشارها محافظت می کند. پیروگلوتامین L نیز برای متابولیسم سلول های عصبی کاربرد دارند و DMAE نیز مشاهده شده است که باعث تقویت حافظه ی کوتاه مدت می شود. همیشه هوشیار باشید...

تقویت حافظه باید یکی از کارهای روزانه تان باشد. به یاد داشته باشید که ورزش در این زمینه کمک بسیار زیادی به شما می کند.