



حافظه کوتاه مدتتان را با ۶ گام سالم تقویت کنید

شما مجبور نیستید در طی ۳۰ ثانیه یا یک دقیقه تمام اطلاعات را به خاطر داشته باشید اما گاهی همین فراموشکاری کوتاه مدت نیز برای برخی می‌تواند ناامیدکننده باشد.

- همشهری آنلاین: شما مجبور نیستید در طی ۳۰ ثانیه یا یک دقیقه تمام اطلاعات را به خاطر داشته باشید اما گاهی همین فراموشکاری کوتاه مدت نیز برای برخی می‌تواند ناامیدکننده باشد.

به گزارش آوای سلامت به نقل از care2 کاهش سطح حافظه کوتاه مدت حتی می‌تواند هنگام انجام کارهای روزانه ایجاد خطر کند. با این حال گام‌های طبیعی برای بهبود سطح این نوع حافظه وجود دارد:

نوشیدن قهوه: یکی از بهترین سوخت‌ها برای مغز، نوشیدن یک فنجان قهوه تازه دم است. تحقیقات نشان می‌دهد کافئین موجود در قهوه می‌تواند فرآیند پیری مغز را کاهش داده و سبب تقویت حافظه کوتاه‌مدت گردد. محققان انگلیسی دریافتند نوشیدن تنها یک فنجان قهوه می‌تواند سبب بهبود تمرکز و مهارت‌های ذهنی مغز شود.

مصرف انواع توت‌ها: آنتی اکسیدان موجود در توت، مغز را در برابر حملات رادیکالهای آزاد محافظت کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های پارکینسون و آلزایمر را کاهش می‌دهد. آنتی اکسیدان‌ها همچنین می‌تواند فرآیندهای فکری و ذهنی مغز را تقویت کند.

خوردن زنجبیل: تحقیقات نشان می‌دهد که زنجبیل می‌تواند از کاهش حافظه کوتاه مدت و زوال عقل پیشگیری کند. مطالعات در مورد زنان سالمند حاکی از آن است که مکمل‌های زنجبیل منجر به بهبود سطح حافظه کوتاه مدت می‌شوند.

بهبود وضعیت خواب: دلایل اثبات شده‌ای وجود دارند که نشان می‌دهند خواب یکی از مهمترین عناصر برای تقویت حافظه است. از آنجایی که بیشترین مقدار تثبیت حافظه در خواب صورت می‌گیرد، مشخص می‌شود که مغز ما بدون داشتن خواب کافی به دردرسر می‌افتد. حتی یک چرت کوتاه می‌تواند بازیابی شما را بهبود ببخشد.

اجتناب از شکر فرآوری شده: محققان می‌گویند شکر می‌تواند حافظه کوتاه مدت را خراب کند. شکر با افزایش سطح قند خون منجر به کاهش سطح تمرکز و خلق و خوی می‌شود. شکر تقریباً در تمام غذاهای فرآوری شده وجود دارد بنابراین مصرف آنها را به حداقل برسانید.

مصرف زردچوبه: تحقیقاتی که در دانشگاه تکنولوژی سوئینبرن در ملبورن استرالیا انجام شد، نشان داد که مصرف کورکومین موجود در زردچوبه پس از یک ساعت اثرات خود را روی حافظه می‌گذارد. کورکومین در خلق و خو، خون و مهارت‌های شناختی اثرات سریع و بلندمدتی می‌گذارد. بیماران آلزایمری با علائم شدید از جمله زوال عقل، تحریک‌پذیری، بی‌قراری، اضطراب با مصرف مکمل کورکومین می‌توانند به بهبودهای قابل توجهی دست یابند.

مصرف شکلات تیره: شکلات تیره نه تنها سرکوب کننده اشتها است بلکه باعث بهبود حافظه می‌شود. ترکیبات شکلات تیره منجر به بهبود جریان خون در مغز می‌شود. همچنین خوردن این ماده مغذی ضد افسردگی است و باعث کاهش اختلالات ذهنی در افراد مسن می‌شود.