

چند توصیه برای سلامت مغز

حفظ سلامت مغز برای به تاخیر انداختن ابتلا به بیماری‌های مغز و اعصاب همچون آلزایمر امری ضروریست و متخصصان تاکید دارند که با اقداماتی چون ورزش منظم و خواب کافی می‌توان سلامت مغز و حافظه را بهبود بخشید.



حفظ سلامت مغز برای به تاخیر انداختن ابتلا به بیماری‌های مغز و اعصاب همچون آلزایمر امری ضروریست و متخصصان تاکید دارند که با اقداماتی چون ورزش منظم و خواب کافی می‌توان سلامت مغز و حافظه را بهبود بخشید.

به گزارش ایسنا به نقل از ایندپندنت، «امیلی مک دونالد»، دانشجوی دکترای علوم اعصاب، سه اقدامی را که هر روز برای بهبود سلامت مغزش انجام می‌دهد، چنین برمی‌شمارد:

- صبح‌ها تلفن خود را خاموش نگه دارید.

- افکار مثبت داشته باشید.

- از مصرف غذاهای فرآوری شده پرهیز کنید.

همچنین «جیسون شپرد»، دانشیار عصب شناس دانشگاه «یوتا» و «تالیا لرنر»، استادیار علوم اعصاب در دانشگاه «نورت وسترن» در همین رابطه به نشریه «اینسایدر» گفته‌اند که برای حفظ سلامت مغزشان چندین توصیه بهداشتی کاربردی را انجام می‌دهند که در ادامه به این توصیه‌ها خواهیم پرداخت:

۱- خواب کافی داشته باشید

دکتر شپرد می‌گوید: ایجاد عادت خواب مفید یعنی شش تا هشت ساعت خواب شبانه یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامت مغز انجام دهید.

خواب به تقویت انعطاف‌پذیری مغز و توانایی آن برای سازگاری با موقعیت‌ها و تجربیات جدید کمک می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد سازگاری مغز با چالش‌های جدید، کارایی و عملکرد شناختی آن را با افزایش سن، بهبود می‌بخشد.

۲- گردش خون قلب را بالا ببرید

این عصب‌شناس با ورزش روزانه در حفظ سلامت مغزش می‌کوشد، چرا که ورزش منظم جریان خون در مغز را افزایش می‌دهد. در واقع قلب قوی از طریق گردش خون کافی به مغز کمک می‌کند تا عملکرد بهینه خود را حفظ کند.

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که منظم ورزش می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند. ورزش همچنین ابتلا به آلزایمر یا زوال قابلیت شناختی مغز را که با افزایش سن افراد بیشتر می‌شود، به تاخیر می‌اندازد.

توصیه علمی، ۱۵۰ دقیقه ورزش طی یک هفته است اما هر مقدار که بتوانید بدن خود را به حرکت درآورید، بهتر از هیچ است.

۳- با دوستانتان معاشرت کنید

همچنین بنا به توصیه دکتر لرنر، تنهایی به سلامت روان، سلامت عاطفی و سلامت مغز افراد صدمه می‌زند. پس ارتباط با دیگران امری حیاتی است. به طور کلی، طول عمر افرادی که ارتباط اجتماعی قوی دارند، بیشتر است. گذران وقت با دیگران برای زندگی عاطفی ما بسیار مفید است. همین موضوع به سلامت مغز نیز کمک شایانی خواهد کرد.

با توجه مطالعات، ارتباطات اجتماعی قوی به کاهش خطر افسردگی و اضطراب منجر می‌شود و به افراد کمک می‌کند تا با مسائل دشوار بهتر کنار بیایند.

البته لرنر می‌افزاید که امکان ارتباط گرفتن با دیگران می‌تواند یک چالش هم باشد به خصوص با افزایش سن. او توصیه می‌کند با وجود دوستانی که در سراسر کشور پراکنده شده‌اند، می‌توان از رسانه‌های اجتماعی و اپلیکیشن‌های پیام‌رسان برای ارتباط با عزیزان استفاده کرد.

۴- کارهای جدید را تجربه کنید

قرار گرفتن در معرض افراد، مکان‌ها و چالش‌های جدید سرزندگی ذهن را حفظ می‌کند، انعطاف‌پذیری مغز را بهبود می‌بخشد و آن را تقویت می‌کند.

در این خصوص دکتر شپرد با سفر به مکان‌های جدید و تجربه فرهنگ‌های متفاوت این روند را تجربه می‌کند. همچنین او از پرداختن به سرگرمی‌هایی متفاوت از شغلش به عنوان محقق و استاد مانند عکاسی و گوش دادن به موسیقی کلاسیک، لذت می‌برد چرا که تجربه فعالیت‌های جدید لزوماً به این معنا نیست که حتماً باید پول خرج کنید.

این کار حتی می‌تواند درست کردن یک پازل دشوار باشد که پیش‌تر انجام نداده‌اید. حتی ورود به اجتماع جدید هم مغز را ترغیب می‌کند که با افراد مختلف سازگار شود.

۵- رژیم غذایی سالم و کاملی داشته باشید

غذاهای فرآوری شده با افزایش خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل رابطه دارند. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند غذاهای بسیار فرآوری شده مانند غذاهای نیمه آماده بسته‌بندی شده یا سیب زمینی سرخ کرده برای سلامت بدن مضرند و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، کلسترول یا فشار خون بالا را افزایش می‌دهند.

بنا به توصیه لرنر، اگر فشار خون بالا دارید، احتمالاً در معرض خطر ابتلا به مشکلات مغزی مانند سکته یا زوال عقل قرار دارید. پس

بدانید که غذاهای فرآوری شده سلامت مغز شما را تهدید می کنند. برای حفظ سلامت مغز و بدن خود از غذاهای فرآوری شده بپرهیزید و سعی کنید از یک رژیم غذایی کامل شامل انواع میوه ها، سبزیجات، گوشت بدون چربی و غلات کامل استفاده کنید. لرنر می گوید: مغز شما از بسیاری جهات از بدن شما جدا نیست؛ بنابراین چیزهایی که برای بدن مفیدند، برای مغز هم مفید به شمار می آیند.