

آیا غذایی وجود دارد که حافظه ما را تقویت کند؟

بسیاری از ما، به خصوص دانش آموزان، دانشجویان و خلاصه افرادی که به نحوی با امر یادگیری درگیرند، همیشه این علامت سوال را در ذهن دارند...



بسیاری از ما، به خصوص دانش آموزان، دانشجویان و خلاصه افرادی که به نحوی با امر یادگیری درگیرند، همیشه این علامت سوال را در ذهن دارند و کنجکاوند که بدانند چه چیزی باید بخورند تا حافظه شان تقویت شود. این مقاله سعی کرده است تا تحقیقاتی را که در این زمینه انجام شده است، به زبانی ساده برای شما شرح دهد تا خود در این باره قضاوت کنید.

در حقیقت این سوال جالب، بسیاری از محققان و دانشمندان را هم به مطالعه و تحقیق واداشته است و بر پایه این مطالعات، یافته های فراوانی مبنی بر وجود ارتباط میان رژیم غذایی و حافظه به دست آمده است. با وجود آنکه بیشتر این تحقیقات بر پایه کمبودهای تغذیه ای بیماری آلزایمر و از دست دهی حافظه مرتبط با سن است ولی مدارک علمی بسیاری نیز نشان می دهند که غذاهایی وجود دارند که با خوردن آنها حافظه فرد بالغ سالم نیز تقویت خواهد شد.

پیش از آنکه نظری به این یافته ها بیندازیم، باید به دو نقطه ضعف آنها اشاره کرده و آنها را به ذهن بسپاریم. اول اینکه این مطالعات روی حیوانات انجام شده، بنابراین نمی توانیم ادعا کنیم که این اطلاعات به طور کامل منطبق بر بشر است و دوم آنکه حافظه چیزی نیست که به راحتی بتوانیم آن را اندازه گیری کرده و میزان تقویتش را بسنجیم. حال با این مقدمه نظری بر این تحقیقات و یافته ها می اندازیم:

چند مطالعه علمی معتبر نشان داده اند که دریافت کربوهیدرات از منابع غذایی که فیبر بالا ولی شکر یا آرد تصفیه شده کمتری دارند، با بهبود سطح حافظه در ارتباط است. همان طور که می دانید، غذاهای غنی از فیبر به مدت طولانی تری در دستگاه گوارش باقی می ماند (برعکس غذاهای حاوی قندهای ساده ای مانند شکر و یا آردهای تصفیه شده) و سبب افزایش سریع قند خون نمی شوند و قند خون را به مدت بیشتری بالا نگه می دارند که این خود سبب عملکرد مناسب تر مغز می شود.

بر اساس مطالعات، خوردن صبحانه ای حاوی غذاهای پروتئینی (تخم مرغ، گوشت، لبنیات، حبوبات) و غذاهای نشاسته ای پرفیبر (نان های تهیه شده از گندم کامل یا غلات پر فیبر) می تواند موجب تقویت حافظه و افزایش میزان توجه و دقت فرد شود. همچنین تحقیقات نشان داده اند که کولینی که در تخم مرغ وجود دارد، ممکن است برای تولید نروتروسمیتر استیل کولین سودمند باشد. سطوح پایین استیل کولین با بیماری آلزایمر مرتبط است، بنابراین توجه به این نکته شاید بتواند روند از دست دهی حافظه مرتبط با سن را به تأخیر بیندازد.

در مطالعه ای که روی 70 سگ پا کوتاه انجام شد، دانشمندان متوجه شدند سگ های مستتر که به مدت چند سال از یک رژیم غذایی غنی از مواد آنتی اکسیدانی استفاده کرده بودند، عملکرد بسیاری بهتری نسبت به هم نوعان جوان خود در آزمون ها و یادگیری مهارت های جدید داشتند. با وجود اینکه تحقیقات برای اثبات این فرضیه روی بشر هنوز هم ادامه دارد اما دلیلی برای منتظر ماندن ما وجود ندارد. پس به هرم راهنمای غذایی مراجعه و بررسی کنید که به چه مقدار از میوه ها و سبزی ها که منابع غنی از مواد آنتی اکسیدانی هستند نیاز دارید.

در حالی که مزایای بسیار زیاد اسیدهای چرب امگا 3 برای سلامت انسان ثابت شده است ولی مطالعات روی آنها همچنان ادامه دارد و به تازگی نیز تحقیقات بسیاری برای اثبات نقش این چربی ها در پیشگیری از زوال عقل و از دست دادن حافظه در دست انجام است. بهترین منابع اسیدهای چرب امگا 3: ماهی های پرچرب مانند سالمون، ماکرل، قزل آلا، شاه ماهی، ساردین، تن آلباکور و از گیاهان روغن های دانه کتان، کانولا، لوبیای سویا و گردو است. پس برای تقویت حافظه خود بهای بیشتری به ماهی در رژیم غذایی خود بدهید.

60 درصد بدن و تقریباً 75 درصد مغز ما از آب تشکیل شده است، بنابراین پر واضح است که آب روی سلامت ما نقش بسیار مهمی دارد. با اینکه هیچ تحقیقی مبنی بر اینکه نوشیدن آب حافظه را تقویت می کند، انجام نشده است ولی می دانید که حتی یک کم آبی جزئی نیز به گیجی و اختلال در حافظه منجر می شود. به عبارت دیگر، برای نوشیدن آب درنگ نکنید.

در خاتمه باید بگویم که تمامی این تحقیقات از آنچه هرم راهنمای های غذایی به ما توصیه می کند، حمایت می کنند: رژیم غذایی متعادل با مقدار زیاد میوه و سبزی، پرفیبر که از مقدار زیادی آرد تصفیه شده یا شکر تهیه نشده باشد و مصرف چربی های غنی از امگا 3 به جای چربی های غنی از اسیدهای چرب اشباع و ترانس. پس می بینید که تقویت ذهن را هم می توانیم به منافع داشتن رژیم غذایی متعادل و متنوع اضافه کنیم.

نویسنده: کوثر خان بابایی