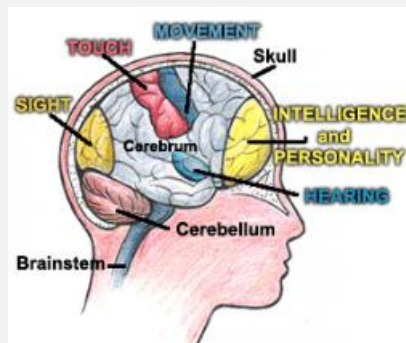


تغذیه مناسب برای افزایش قدرت مغز و تفکر



مغز ما معجزه‌ای از طبیعت است. اما برای اینکه از فعال ماندن و مناسب بودن قدرت آن تا سن پیری اطمینان حاصل کنیم، باید مواد مغذی مناسب را به آن برسانیم. بسیاری از مواد غذایی حاوی عناصری‌اند که می‌توانند به تقویت حافظه بسیار کمک کنند. موادی نیز وجود دارند که بهتر است از آنها دوری کنیم تا به سلول‌های عصبی مغزمان آسیب نرسانند و حافظه ما تا جایی که ممکن است، در پی گذشت سالیان دراز، همچنان به بهترین نحو عمل کند. از اینرو توصیه می‌شود که در تنظیم برنامه غذایی خود به نکات زیر توجه داشته باشیم.

1- سلول‌های عصبی ما نیاز قطعی به مقادیر کافی از ویتامین B2 دارند که به آن ریوفلاوین نیز می‌گویند. اگر بدن ما مقداری مناسب از این ویتامین را دریافت نکند، توانایی‌مان برای تمرکز کردن روی موضوعی خاص کاهش می‌یابد و حافظه ما نیز ممکن است اثر سوء بپذیرد. بنابراین برای بالا نگه داشتن توانایی مغز خود باید واقعاً مطمئن شویم که رژیم غذایی ما به میزان کافی ویتامین B2 دارد. غذاهای مناسب برای تامین ویتامین B2 شامل مرغ، بادام، اسفناج، شیر و لبنیات است.

2- مغز خود را از اثر رادیکال‌های آزاد حفظ کنید. رادیکال‌های آزاد نوعی از اکسیژن واکنش یافته‌اند که به سلول‌های بدن آسیب وارد می‌کنند و هر بار که تنفس می‌کنیم در بدن ما تولید می‌شوند و از عوامل زوال حافظه‌اند. موادی به عنوان ضد رادیکال‌های آزاد (آنتی‌اکسیدان‌ها) وجود دارند که شامل ویتامین‌های آ، ث، ای و عناصر مس، سلنیوم و روی‌اند. این مواد همراه با غذایی که می‌خوریم جذب می‌شوند و اثر آسیب رساننده رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند.

3- مقادیر زیاد آلومینیوم در غذای ما از علل احتمالی بیماری آلزایمر است که یکی از علایم مشخص آن از بین رفتن شدید حافظه است. هر چند این فرضیه هنوز کاملاً اثبات نشده است، سعی کنید تا جایی که ممکن است همراه با غذای خود کمترین میزان آلومینیوم را مصرف کنید. قدم اول آن است که در آشپزخانه از هیچ یک از ظرف‌هایی (ماهی‌تابه‌ها، قوری‌ها و ...) که از آلومینیوم ساخته شده است استفاده نکنید، بخصوص آنکه غذاهای اسیدی می‌توانند آلومینیوم این ظرف‌ها را آزاد کنند. وقتی برای پیک‌نیک نیز بیرون می‌روید از ظروف آلومینیومی استفاده نکنید.

4- عنصر آهن برای ساخت سلول‌های خونی نقش اول را دارد. اگر کمبود آن وجود داشته باشد می‌تواند علایمی از قبیل بی‌تفاوتی، بی‌حوصلگی و خستگی ایجاد کند و در نتیجه روی توانایی شما برای تمرکز کردن اثر بگذارد. بنابراین برای اینکه حافظه خود را قوی و خوب نگه دارید باید اطمینان حاصل کنید که مقادیر کافی آهن به همراه غذای خود مصرف می‌کنید و بدن به خوبی آهن غذاهای شامل محصولات گوشتی را جذب می‌کند. سبزی‌ها و غلات نیز آهن زیادی دارند.

5 - غذاهایی که آهن کافی دارند بهتر است با غذاهای دیگری که حاوی اسید فیتیک، اسید اگزالیک (اسفناج) یا تینین (قهوه) هستند مصرف نشوند. این مواد باعث کاهش جذب آهن می‌شوند، ماده‌ای که برای توانایی مغز بسیار مهم است.

6- ویتامین E (ای) جلوی تصلب شرایین را می‌گیرد. تصلب شرایین مانع کارکرد خوب مغز می‌شود. بخصوص بعد از 30 سالگی هر فردی باید اطمینان یابد که به مقدار کافی ویتامین E دریافت می‌کند. روغن‌های گیاهی که با کیفیت خوب به صورت سرد پرس شده‌اند. فندق، گردو، بادام و تخم کتان مقدار زیادی ویتامین E دارند. وقتی ویتامین E مصرف کنید، مقداری چربی نیز همراه آن میل کنید (البته در مورد ویتامین E موجود در روغن‌های گیاهی این امر لازم نیست)، چرا که بدن تنها در صورت بودن چربی همراه با ویتامین E، می‌تواند آن را جذب کند.

7- الکل به سلول‌های عصبی آسیب زیاد می‌رساند. این یک موضوع کاملاً اثبات شده است و همگان امروزه این را می‌دانند هر بار که فردی الکل مصرف می‌کند میلیون‌ها سلول عصبی وی می‌میرند و هیچ‌گاه جایگزین نمی‌شوند.

پس برای اینکه به مغز خود صدمه نزنید و جلوی از بین رفتن حافظه را بگیرید، نباید هیچ‌گاه الکل و فرآورده‌های الکی مصرف کنید.

8- رژیم غذایی شما باید مقدار بیشتری از سیوس گندم داشته باشد. سیوس حاوی مقادیر زیادی ویتامین B6 است (پیریدوکسین). این ویتامین در تشکیل موادی شرکت دارد که نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی ایفا می‌کنند، به عنوان مثال در تشکیل هورمون خوشحالی که ما به آن سروتونین می‌گوییم. اگر بدن شما کمبود ویتامین B6 داشته باشد در سیستم عصبی‌تان عدم تعادل حاصل می‌شود که نتیجه آن کاهش قدرت مغز و از بین رفتن قدرت تمرکز است.

9- مشکلاتی مانند: بی‌حالی، بی‌حسی، بی‌حوصلگی، فقدان تمرکز، خلق افسرده و ضعف حافظه، ممکن است علایمی از کارکرد ضعیف غده تیروئید باشند که از علل شایع آن کمبود ید در رژیم غذایی است. پس حداقل دو بار در هفته ماهی آب شور مصرف کنید تا مطمئن شوید مقادیر کافی ید برای کارکرد خوب مغز دارید.

10- ماهی آب شور دارای اسیدهای چرب امگا 3 است. این مواد مانع رسوب چربی در رگ‌ها می‌شود. پس مصرف منظم ماهی آب شور می‌تواند باعث رسیدن خون مناسب به مغز و عملکرد خوب آن شود.

11- اگر احساس می‌کنید که به آرامش رسیدن کمی برایتان مشکل است، به این علت است که مغز شما خوب کار نمی‌کند. به بیان دیگر، حافظه ما هر از گاهی احتیاج به استراحت دارد تا دوباره با سرعت کار کند. بادام زمینی که حاوی مقدار زیادی اسید آمینه تریپتوفان است (از

عناصر تشکیل دهنده پروتئین) باعث آرامش اعصاب و کاهش استرس می‌شود.

12- آیا به میوه‌های مغزدار (گردو، فندق و ...) علاقه دارید؟ میوه‌های مغزدار، مقادیر بالایی از ویتامین‌های گروه B را در خود دارند که به تقویت حافظه کمک می‌کند. بخصوص فندق، حاوی ویتامین‌های گروه «B» به مقدار زیاد است. پس برای بهتر شدن کارایی مغز خود از این مواد بیشتر استفاده کنید.

13- آیا از خوردن قارچ‌های وحشی لذت می‌برید؟ آیا جگر، مغز، دل و قلوه زیاد می‌خورید؟ برای جلوگیری از زوال حافظه بهتر است مصرف این گونه غذاها را که معمولاً آلوده به مس‌اند، محدود کنید. اگر مس به طور مرتب و به مقدار زیاد وارد بدن شما شود، می‌تواند به مغز آسیب برساند.

14- به مقدار کافی مایعات بنوشید (ترجیحاً آب معدنی بدون کالری یا آب میوه مخلوط با آب معدنی). بدن ما هر روز نیاز به 1/5 لیتر آب دارد تا کارهایش را به خوبی انجام دهد. اگر فراموش کنیم که به مقدار کافی آب بنوشیم، حافظه ما نیز به طور بدی متأثر می‌شود. بهترین روش این است که تمام آبی را که می‌خواهید در طول روز بنوشید، هنگام صبح آماده کنید و هر از گاهی يك لیوان بنوشید.

15- نان سبوس‌دار، نخود، لوبیا، عدس و میوه‌های مغزدار(فندق، گردو، بادام) غذاهایی‌اند که کارایی حافظه را بسیار بالا می‌برند. این غذاها علاوه بر ویتامین‌های متعدد، ماده‌ای به نام اسیدفیتیک نیز دارند که متعلق به گروه آنتی‌اکسیدان‌هاست. این ماده باعث می‌شود که سلول‌های ما (شامل سلول‌های عصبی) از اثرات منفی رادیکال‌های آزاد که با هر تنفسی وارد بدن ما می‌شوند، مصون بمانند.

16- سبزی‌ها، باید سر دسته غذاهایی باشند که ما می‌خواهیم برای افزایش قدرت مغز و حافظه خود مصرف کنیم. سبزی‌ها و غذاهای گیاهی در لایه‌های خارجی خود حاوی پلی‌فنول‌ها هستند که به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند و سلول‌های عصبی ما را از آسیب حفظ می‌نمایند.

17- تیامین، يك کلمه جادویی است، بخصوص وقتی که می‌تواند حافظه شما را تا جایی که ممکن است فعال نگه دارد. تیامین را بیشتر با نام ویتامین B1 می‌شناسند. این ویتامین برای عملکرد مغز ما بسیار حیاتی و ضروری است، چرا که برای تشکیل گلوکز مورد نیاز مغز از قندهای ساده فروکتوز و گالاکتوز لازم است. اگر بدن دچار کمبود تیامین شود، نتیجه آن از بین رفتن حافظه و بی‌تفاوتی و بی‌میلی است.

18- ذخایر تیامین بدن ما باید هر روز تجدید شوند، چرا که بدن نمی‌تواند مقدار کافی از این تیامین را برای عملکرد خوب مغز ذخیره کند. محصولات دارای سبوس کامل به طور خاص غنی از تیامین‌اند، اما گوشت هم مقادیر زیادی از این ماده دارد.

19- میوه‌های مغزدار(فندق، گردو و ...) برای جلوگیری از زوال حافظه و پیشگیری از استرس بسیار مفیدند. این نوع میوه‌های مغزدار که چربی و کالری فراوان دارند، نوعی بمب ویتامین و عناصر معدنی‌اند! به طور خاص ویتامین‌های گروه B، ویتامین E، منیزیم، پتاسیم و آهن موجود در میوه‌های مغزدار، در تقویت حافظه افراد بسیار مؤثر است.

20- لیسیتین(LECITHIN)، ماده‌ای که متعلق به گروهی از چربی‌هاست، از مواد مهم مغز ما محسوب می‌شود. غالباً به لیستین غذای مغز می‌گویند. لیستین، به طور عمده در زرده تخم مرغ، هویج و میوه‌های ریشه‌ای دیگر و حبوبات(نخود، لوبیا و ...) وجود دارد.

21- تخم آفتابگردان نیز لیستین فراوان دارد. تخم آفتابگردان حاوی مقادیر زیادی ویتامین‌های گروه B و ویتامین E نیز هستند که از این طریق هم قدرت مغز را بالا می‌برند.

منیزیم که درمان خوبی برای استرس نیز به شمار می‌آید، به مقادیر زیاد در دانه‌های تخم آفتابگردان وجود دارد.

22- عنصر کمیاب سلنیوم نیز می‌تواند جلوی از بین رفتن حافظه را بگیرد. سلنیوم در واقع از عناصر سازنده در بدن است که نوعی آنتی‌اکسیدان بوده، جلوی آسیب سلولی را می‌گیرد. ماهی، گوشت قرمز، حبوبات و غلات برشته شده حاوی مقادیر بالای سلنیوم‌اند.

23- درست مثل سلنیوم، عنصر کمیاب روی نیز تصور می‌شود يك آنتی‌اکسیدان باشد که احتمالاً جلوی از بین رفتن حافظه را می‌گیرد. در کنار این موضوع، این عنصر عملکردهای دیگری نیز در بدن دارد. مواد غنی از روی شامل گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، شیر، لبنیات و غلات دارای سبوس کامل‌اند. بدن، روی موجود در محصولات حیوانی را بهتر از آنچه سبزی‌ها و گیاهان وجود دارد، مصرف و جذب می‌کند.

24- کمبود وزن می‌تواند اثر منفی روی عملکرد مغز بگذارد، به طوری که عدم تمرکز غالباً نتیجه آن است، بخصوص اگر بیش از 20% دچار کمبود وزن باشید اگر زیاد لاغر هستید و دوست دارید خیلی لاغر بمانید، بهتر است به خاطر عملکرد مغز خود در این امر تجدید نظر کنید.

25- وزن خیلی زیاد نیز روی عملکرد مغز اثر دارد. وزن بالا از علل رسوب چربی و انسداد رگ‌ها به شمار می‌آید و بدین ترتیب دیر یا زود مغز از کاهش جریان خون آسیب می‌بیند. در برخی موارد تصلب شرائین ممکن است حتی به سکنه منجر شود.

رقیه شهبازی النجق

منبع:

HARLAND, SIMON)4002(563-

BRAIN

„POWER TIPS,DU/MONT BUCHVERLAG