



## روغن زیتون بخورید تا باهوش تر شوید!

با وجود آن که شما نمی‌توانید همیشه از مشکلات مربوط به حافظه دوری کنید اما مطالعات نشان داده است مواردی وجود دارد که با رعایت آنها می‌توانید ذهن و حافظه خود را همیشه هوشیار نگه دارید.

با وجود آن که شما نمی‌توانید همیشه از مشکلات مربوط به حافظه دوری کنید اما مطالعات نشان داده است مواردی وجود دارد که با رعایت آنها می‌توانید ذهن و حافظه خود را همیشه هوشیار نگه دارید.

به گزارش ایسنا، محققان معتقدند، غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و روغن زیتون حافظه را تقویت می‌کند.

محققان از کلینیک کلیولند (Cleveland) این پیشنهادات را ارائه می‌دهند:

بازگشت به تحصیل؛ تحقیقات نشان می‌دهد ادامه دادن یادگیری و مداومت در آن زوال عقل را به تاخیر می‌اندازد.

یک رژیم غذایی سالم داشته باشید و آن را رعایت کنید. از غذاهایی که غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند همچنین از روغن زیتون استفاده کنید.

به حافظه خود آموزش دهید. طبق تحقیقات محققان، آموزش‌های رسمی برای حافظه، یادگیری و حفظ اطلاعات را بهبود می‌دهد.

بازی‌هایی را انجام دهید که دارای قوانین خاصی است و شامل حرکات مهره یا قطعات مختلف بر روی یک تخته می‌شود مثل شطرنج و یا یک ساز موسیقی را بنوازید.

ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را در خود مدیریت کنید مثلاً اقداماتی برای کاهش فشار خون بالای خود در نظر بگیرید.