



حافظه کوتاه مدت به این ماده حیاتی وابسته است

بر اساس مطالعات، آب نقش مهمی در کارایی حافظه کوتاه مدت ایفا می کند.

سلامت نیوز: بر اساس مطالعات، آب نقش مهمی در کارایی حافظه کوتاه مدت ایفا می کند.

پژوهش های محققان فرانسوی نشان داد که کاهش آب بدن کارایی حافظه کوتاه مدت را کاهش داده و موجب اختلال در توانایی تمرکز می شود.

تقریباً 60 درصد بدن انسان را آب تشکیل داده است و بافت مغز، خود به تنهایی 85 درصد آب دارد. آب یکی از عناصر حیاتی تشکیل دهنده سلول های بدن است و کمبود آن بسیاری از ارگان ها و واکنش های شیمیایی بدن را با مشکل روبرو می سازد.

مراحل اولیه از دست رفتن آب بدن معمولاً هیچ علامت یا نشانه ای ندارد فقط ممکن است با خشکی دهان و احساس تشنگی شروع شود. علائم دیگری که به دنبال آن بروز می کنند عبارتند از: خشکی و گرمی پوست، سرگیجه و گرفتگی عضلات دست یا پا، تحریک پذیری و از دست دادن قدرت تمرکز.

توصیه می شود برای تامین آب مورد نیاز بدن روزانه 8 لیوان آب بنوشید. شیر، میوه ها و سبزیجات نیز به تامین مایعات مورد نیاز بدن کمک می کنند.
منبع: سیمرغ