



تغذیه خوب حافظه خوب

می‌دانیم هر غذایی که می‌خوریم تاثیر خاصی بر بدنمان می‌گذارد و تغییراتی مثبت یا منفی در آن ایجاد می‌کند. البته چنین تغییراتی فقط به جسم محدود نمی‌شود...

می‌دانیم هر غذایی که می‌خوریم تاثیر خاصی بر بدنمان می‌گذارد و تغییراتی مثبت یا منفی در آن ایجاد می‌کند. البته چنین تغییراتی فقط به جسم محدود نمی‌شود و حتی می‌تواند وضع مغزی و فکری ما را هم تحت تاثیر قرار دهد، بنابراین مهم است طوری غذا بخوریم که نیازهای مغزمان هم بخوبی تامین شود.

البته با این که مشکلات و اختلالات ذهنی و مغزی معمولا در سنین پس از میانسالی و سالمندی بروز می‌کند، اما از سال‌ها قبل باید به فکرشان باشیم و با درپیش گرفتن روش‌های خاصی در زندگی از ایجاد آنها پیشگیری کنیم. آن‌طور که دکتر میترا زراتی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در این باره می‌گوید: تغذیه و رژیم غذایی از دوران جنینی می‌تواند نقش مهم و موثری در چگونگی عملکرد مغز، قدرت تفکر و همین‌طور ضریب هوشی افراد ایفا کند. به عبارت دیگر، می‌توان چنین گفت که 9 ماه دوره جنینی و تغذیه مادر در این دوران تاثیر بسیار زیادی بر بقیه سال‌های عمر و زندگی انسان می‌گذارد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با جام جم توضیح می‌دهد: شیوه تغذیه مادر در 9 ماه بارداری بسیار مهم است و رژیم غذایی صحیح در این دوران موجب می‌شود، فرزندان در سال‌های آینده و حتی در سنین سالمندی هم توان و قدرت ذهنی و فکری مناسبی داشته باشند.

بنابراین نباید این موضوع مهم را نادیده بگیریم که دوران جنینی اولین زمانی است که نقش تغذیه صحیح در زندگی نمایان می‌شود و اثراتش را بر جا می‌گذارد. دکتر زراتی ضمن بیان این مطلب، به مطالعات انجام شده در این مورد اشاره می‌کند و می‌گوید: براساس این مطالعات، مشخص شده مادرانی که در دوران بارداری از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان‌ها مانند ویتامین A یا C به مقدار کافی استفاده می‌کنند و مصرف منابع اسیدهای چرب امگا 3 را نیز در نظر دارند، فرزندان‌شان توان و قدرت فکری بیشتری خواهند داشت و کمتر دچار مشکلات ذهنی و مغزی می‌شوند.

2 سال مهم در زندگی انسان

دوران جنینی را که پشت سر می‌گذاریم، سال‌ها و دوره‌های دیگری در زندگی پیش می‌آید که آنها هم می‌تواند نقش موثری در این زمینه ایفا کند. دکتر زراتی در این باره می‌گوید: دو سال اول زندگی نیز دوره مهمی است که نحوه تغذیه می‌تواند در وضع قدرت فکری و ذهنی فرد تاثیرگذار باشد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با تاکید بر اهمیت مصرف آهن می‌افزاید: کودکانی که در دو سال اول زندگی به طور منظم از مکمل‌های آهن استفاده می‌کنند و با کم‌خونی فقر آهن وارد دوران نوجوانی و جوانی نمی‌شوند، در سنین بزرگسالی هم کمتر در معرض مشکلات مغزی قرار دارند.

وی یادآور می‌شود: در دوران نوجوانی و جوانی نیز مصرف منابع اسیدهای چرب اشباع و به طور کلی چربی‌های مضر می‌تواند سلامت فرد را به خطر بیندازد و احتمال بروز مشکلات مغزی و حتی آلزایمر را در سال‌های بعدی زندگی افزایش می‌دهد. همچنین کسانی که در رژیم غذایی‌شان از رنگدانه‌های خوراکی و مواد غذایی افزودنی‌دار بیش از حد توصیه شده استفاده کرده و در مقابل، مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان‌ها مانند میوه‌ها و سبزیجات رنگی را کمتر مصرف می‌کنند، به دلیل این که اکسیداسیون در بدن‌شان افزایش می‌یابد و سلول‌های مغزی هم اولین سلول‌هایی است که در معرض خطر قرار می‌گیرد، در آینده ممکن است با مشکلات مختلفی در این زمینه روبه‌رو شوند.

باورهای اشتباه است

باورهای اشتباهی هم در این میان وجود دارد که می‌تواند شرایط بدتری برای افراد ایجاد کند. دکتر زراتی با اشاره به این موضوع یادآور می‌شود: بسیاری از افراد تصور می‌کنند مصرف منابع غذایی حاوی فسفر مانند پنیر یا گوشت در دوران بارداری می‌تواند کودک را دچار مشکلاتی مانند کاهش ضریب هوشی یا کاهش تمرکز سازد در حالی که چنین باوری که در دوران بارداری و میان خانم‌های باردار نیز بیشتر مشاهده می‌شود، کاملا اشتباه است. علاوه بر این، خیلی‌ها هم نسبت به مصرف آهن چنین طرز فکری دارند و می‌گویند مصرف منابع غذایی حاوی آهن می‌تواند موجب بروز مشکلات مغزی شود در صورتی که این متخصص تغذیه چنین طرز فکری را اشتباه می‌داند و می‌گوید: اشخاصی که دچار کم‌خونی فقر آهن هستند، بیشتر از دیگران دچار مشکلاتی مانند نداشتن تمرکز، کاهش قدرت یادگیری و حتی کاهش ضریب هوشی می‌شوند که این مساله حتی می‌تواند در دوران پس از کودکی، نوجوانی و جوانی نیز مشاهده شود. علاوه بر این، خیلی‌ها هم به مصرف مواد حاوی کافئین روی می‌آورند و تصور می‌کنند نوشیدن قهوه و نسکافه بیش از حد می‌تواند قدرت تمرکزشان را افزایش دهد. این متخصص تغذیه با بیان این که مصرف کافئین موجب افزایش ضربان قلب، تنفس و میزان گردش خون می‌شود، می‌گوید: این حالات می‌تواند خستگی و خواب‌آلودگی را تا حدی کاهش دهد، اما کسانی که به مصرف روزانه کافئین عادت کرده‌اند، در معرض

مشکلات دیگری مانند پوکی استخوان قرار خواهند داشت و به همین دلیل استفاده بیش از حد این مواد توصیه نمی شود. افت قند خون هم یکی از مواردی است که می تواند موجب کاهش تمرکز شود و به گفته دکتر زراتی باید با مصرف مواد غذایی مناسب این مشکل را برطرف کرد. البته وی تاکید می کند منظور از برطرف کردن مشکل افت قند، مصرف قند و شکر و شکلات نیست، بلکه باید از منابع قندهای طبیعی مانند میوه های تازه یا خشک استفاده شود. کسانی که دچار سردردهای میگرنی هستند نیز باید این قضیه را در نظر بگیرند و برای پیشگیری از بروز سردرد، کاهش تمرکز و توان فکری از افت قند خون جلوگیری کنند.

از کودکی به فکر باشید

هرچه سن مان افزایش می یابد و به دوران سالمندی و کهولت نزدیک تر می شویم، مشکلات و بیماری های مختلفی هم بر ای مان ایجاد خواهد شد. در این میان بسیاری از بیماری ها و اختلالات به وضع سلامت عقلی ارتباط پیدا می کند. به عنوان نمونه آلزایمر یکی از بیماری هایی است که با افزایش سن احتمال بروز آن بیشتر می شود.

دکتر زراتی در این باره می گوید: براساس نتایج مطالعات و تحقیقات، مشخص شده افرادی که از دوران جوانی حداقل سه عدد میوه در طول روز استفاده کرده اند، در آینده دیرتر از دیگران دچار مشکلاتی مانند آلزایمر می شوند. پس این موضوع بویژه برای افرادی که در خانواده شان کسی دچار این بیماری است، اهمیت خاصی پیدا می کند و باید مورد توجه قرار گیرد.

افرادی که سبک زندگی شان طوری بوده که در معرض آلودگی های مختلفی مانند سرب قرار داشته اند نیز به گفته این متخصص تغذیه باید بیشتر توجه کنند؛ چون سرب یکی از مواردی است که می تواند موجب بروز کم خونی فقر آهن شود و کم خونی فقر آهن هم عاملی است که مشکلات مغزی را به همراه دارد. وی می افزاید: در صورتی که شخصی دچار آلزایمر و مشکلات زوال عقلی شده باشد به کمک تغذیه نمی توان مشکلش را درمان کرد، اما از دوران جوانی با در پیش گرفتن یک برنامه غذایی صحیح می توان از بروز چنین مشکلاتی پیشگیری کرد.

آن طور که دکتر زراتی توصیه می کند حتی اگر تا امروز به فکر این موضوع نبوده و رژیم غذایی مناسبی نداشته اید، از همین حالا مصرف منابع غذایی حاوی آنتی اکسیدان ها را در رژیم غذایی تان افزایش دهید.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت