



گوشت بخورید تا حافظه‌تان قوی شود

آیا واقعا غذایی وجود دارد که با تقویت حافظه ما سبب افزایش هوشیاری، قدرت تمرکز و یادگیری شود؟ چرا می‌گویند گوشت قرمز برای حافظه مفید است؟ درست است که با گرسنه شدن قدرت تمرکز و حافظه‌مان کم می‌شود؟

آیا واقعا غذایی وجود دارد که با تقویت حافظه ما سبب افزایش هوشیاری، قدرت تمرکز و یادگیری شود؟ چرا می‌گویند گوشت قرمز، حافظه مفید است؟ درست است که با گرسنه شدن، قدرت تمرکز، حافظه‌مان کم می‌شود؟ آیا افراد چاق به دلیل دریافت مواد غذایی و انرژی بیشتر نسبت به افراد لاغر حافظه بهتری دارند؟ کدام غذاها سبب تضعیف و کدام یک باعث تقویت حافظه می‌شود؟ این که می‌گویند کندر تقویت کننده حافظه است و مصرف آن از سوی مادران باردار سبب افزایش هوش جنین می‌شود، حقیقت دارد؟

لازم است بدانید تغذیه مناسب می‌تواند روی حافظه تاثیر مطلوب گذارد و این تاثیر در زمانی که جنین در رحم مادر است با توجه به خورد و خوراک مناسب زن باردار بخصوص در سه ماهه اول و تا زمانی که مغز کودک در حال رشد و تکامل است می‌تواند در افزایش هوش و ارتقا حافظه از هر زمان دیگری عملکرد بهتری داشته باشد. البته ما می‌توانیم در تمام سنین حافظه کوتاه یا بلندمدت خود را با کمک مواد غذایی سالم تقویت کنیم، اما تاثیر این تقویت خارق العاده نخواهد بود؛ یعنی نباید انتظار داشته باشیم که با وارد کردن یک یا دو غذای تقویت کننده ذهن در برنامه غذایی مان فیلسوف یا دانشمند شویم.

غذاهای تقویت کننده حافظه کدام است؟

بیشترین پرسشی که خانواده ها می‌پرسند این است که خود یا فرزندمان چه غذاهایی را بخوریم که قدرت حافظه و یادگیری مان افزایش یابد؟ ماهی ها بخصوص انواع پرچرب آن مثل انواع ماهی های آزاد، سالمون، ساردین، میگو، قزل آلا، کیلکا، خال مخالی و روغن های زیتون، کانولا و کتان به دلیل داشتن چربی امگا3، از سوی متخصصان توصیه می‌شود. میوه ها و سبزی هایی همچون مرکبات بویژه گریپ فروت، سیب، آلو، انگور، انجیر، خرما، توت فرنگی، انار، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، هویج، سویا و انواع مغزها بویژه بادام، گردو و کنجد به دلیل بهبود بخشیدن به عملکرد سلول های عصبی مغز، جوانه گندم، برنج قهوه ای، جوی دوسر، عدس، تخمه آفتابگردان و لبنیات پروبیوتیک چون سرشار از ویتامین های گروه B هستند و همچنین استشمام رایحه دل انگیز لیموترش نیز با افزایش سطح هوشیاری، موجب تسریع در تصمیم گیری و تقویت تمرکز می‌شود.

مصرف گوشت قرمز هم توصیه می‌شود

انواع گوشت قرمز همچون گوشت گوساله کم چرب، گوشت شترمرغ، گوشت شتر و گوشت بوقلمون، تخم مرغ، تخم بلدرچین و دل و جگر به دلیل داشتن آهن زیاد در افرادی که دچار کم خونی ناشی از فقر آهن هستند موجب بهبود تمرکز و افزایش قدرت یادگیری می‌شود. لازم است بدانید اگر میزان آهن خون کم باشد، اکسیژن به اندازه کافی به سلول های مغز نمی‌رسد و همین موضوع باعث می‌شود که فرد دچار کم حافظگی شود. بهتر است خانم ها در دوران عادت ماهانه برای پیشگیری از کاهش تمرکز با نظر پزشک از مکمل های آهن و اسیدفولیک استفاده کنند؛ علاوه بر گوشت، در آلو، حبوبات، سویا، تخمه کدو و فرآورده های دریایی نیز آهن وجود دارد، اما در مقایسه، آهن گوشت قرمز از نظر میزان و قدرت جذب عملکرد بهتری دارد. خوب است بدانید افرادی که دچار اختلالات غده تیروئید هستند باید همزمان با مصرف دارو از ماهی و نمک های یددار استفاده کنند. زیرا کمبود ید می‌تواند از قدرت تمرکز و حافظه بکاهد و زمینه بروز افسردگی را مهیا سازد. برای نفع بردن از ید نمک، این چاشنی را سر سفره یا در اواخر پخت به غذا بیفزایید.

گرسنه ها کم حافظه می‌شوند؟

مغز ما انرژی اصلی خود را از سوزاندن کربوهیدرات و تبدیل آن به قند گلوکز تامین می‌کند. در نتیجه اگر ما بموقع سه وعده اصلی غذایی مان را نخوریم و در این وعده ها به اندازه کافی نشاسته از طریق برنج، سیب زمینی و نان دریافت نکنیم، قند خون پایین آمده و فرد بی حوصله می‌شود و تمرکز و قدرت یادگیری اش به حداقل می‌رسد. البته به یاد داشته باشید مصرف قندهای ساده در قالب انواع شیرینی همچون شکلات، آب نبات، تافی، نقل، پولکی و شیرینی های خشک و تر با افزایش ناگهانی قند خون موجب تسریع ترشح انسولین شده و در اثر افت قند، فرد را دچار آشفتگی، عدم تمرکز و اختلال در حافظه می‌کند. بهترین وعده ای که قدرت حافظه را بالا می‌برد خوردن صبحانه ای کامل است که می‌تواند عملکرد مغز را در طول روز افزایش دهد.

البته بیشتر متخصصان علوم غذایی بر این باورند که حذف وعده شام می‌تواند در کارکرد مغز اختلال ایجاد کند و معمولا این اختلال موجب پایین آمدن تمرکز در افرادی می‌شود که رژیم غذایی دارند و سرخود وعده شام را حذف کرده ند.

چه غذاهایی ما را کم حافظه می‌کند؟

عادات غذایی نادرست همچون مصرف توامان غذاهای آهن دار یا قرص آهن با لبنیات، چای، قهوه و بخصوص نوشابه های سیاه حاوی «کولا» که متاسفانه این روزها در سفره ما ایرانی ها بسیار دیده می‌شود و هیچ گاه به این نکته توجه نشده است که این نوشیدنی به دلیل کافئین زیاد، حتی بیش از چای و قهوه، از جذب آهن و روی غذاهای گوشتی که تقویت کننده حافظه

است می کاهد.

خوب است بدانید کولا نام درختی است که از پودر دانه های آن در نوشابه های غیرالکلی استفاده می شود. این پودر رنگ قرمز قهوه ای دارد و نوشابه را رنگی می کند. البته پایه اصلی رنگ نوشابه های سیاه از کارامل (قند سوخته) است. کولا حاوی کافئین، تتوبرومین و درصدی تانن است و عملکردی شبیه به چای و قهوه دارد.

غذاهای دیگری که می تواند بر حافظه ما تاثیر نامطلوب بگذارد، غذاهای کنسروی، انواع سوسیس، کالباس، ناگت ها، غذاهای پرچرب، سرخ شده و فرآورده های دودی و نمک سود هستند که بیشتر از همه بر رشد مغز جنین و هوش کودکان تاثیر منفی دارد. تحقیقات نشان داده است، افرادی که به طور منظم از غذاهای ناسالم و غیرمغذی استفاده می کنند دچار زوال مغز و کمبود قدرت حافظه می شوند.

بد نیست بدانید کم خوری که موجب لاغری مفرط و نرسیدن مواد مغذی به بدن می شود و چاقی و اضافه وزن که در اثر دریافت بیش از حد مواد پرکالری موجب اختلال در جذب می شود می تواند هر دو برای حافظه مضر باشد.

در مصرف کندر احتیاط کنید

بسیاری از افراد بخصوص سالمندان، دانش آموزان و دانشجویان بر این باورند که کندر می تواند موجب افزایش حافظه آنها شود و حتی برخی زنان برای افزایش هوش کودک شان در آینده در دوران بارداری از این صمغ گیاهی استفاده می کنند. اما آیا واقعا کندر ضریب هوشی کودک را بالا می برد و مقوی حافظه است؟

به گفته متخصصان کندر می تواند تا حدودی موجب افزایش هوش کودک شود، اما مادران باردار باید مراقب باشند که مصرف بیش از حد کندر بخصوص در ماه های اول حاملگی می تواند خطرناک و حتی موجب بیش فعالی کودک و مشکلات متعدد در آینده کودک شود و در نتیجه زنان باردار در صورت مصرف باید حتما تحت نظر پزشک از این صمغ استفاده کنند.

متخصصان طب سنتی بر این عقیده اند که کندر برای حافظه و تمرکز سالمندان و سالخوردگان انتخاب مناسبی است، اما برای همه افراد دچار ضعف حافظه قابل تجویز نیست و حتی مصرف نامتناسب و بیش از حد آن می تواند به تشویش و کاهش حافظه نیز منجر شود و در افراد مستعد موجب پرفشاری و تغلیظ خون و گرفتگی عروق شود و خوردن آن در دوران عادت ماهانه خانم ها توصیه نشده است و در گرم مزاجان می تواند موجب بی خوابی، سردرد و تشدید اضطراب شود.

این را هم بدانید کندر یک نوع خوراکی و یک نوع غیرخوراکی دارد که نوع دوم را بیشتر به همراه اسپند دود می کنند و از رایحه دل انگیز آن نفع می برند. انواع غیرخوراکی کندر سمی و مسمومیت زا بوده و در هنگام خرید باید حتما از خوراکی بودن آن اطمینان حاصل کنید.

فاخره بهبهانی / جام جم