



مغز خود را جوان نگه دارید / بهترین ورزش برای مغز را بشناسید

افزایش سن نه تنها جسم و سلامت انسان را هدف می‌گیرد بلکه با رسیدن به سن میانسالی فراموشی و کاهش فعالیت مغزی غیر قابل اجتناب است اما محققان به معرفی راه حل برای این عارضه پرداخته اند.

افزایش سن نه تنها جسم و سلامت انسان را هدف می‌گیرد بلکه با رسیدن به سن میانسالی فراموشی و کاهش فعالیت مغزی غیر قابل اجتناب است اما محققان به معرفی راه حل برای این عارضه پرداخته اند. به گزارش خبرگزاری مهر، با افزایش سن و کاهش توانایی های ذهنی وقایع مختلفی مانند فراموشی، پریشانی، آلزایمر و ... به سراغ انسان می آیند که باعث نگرانی بیش از حد شخص در رابطه با تحلیل حافظه می شوند. مطالعات اخیر محققان انگلیسی نشان می دهد که سن مغز بیانگر ابتلا به زوال عقل، فراموشی و آلزایمر است.

توصیه های پزشکان انگلیسی در رابطه با جوان سازی مغز و تقویت ذهن:

*** رادیکال های آزاد**

به جرات می توان گفت، مغز بیشتر از هر عضوی در بدن اکسیژن می سوزاند که این فرآیند باعث تولید رادیکال های آزاد می شود. رادیکال های آزاد برای مغز مضر هستند و می توانند به سلول های مغزی آسیب برسانند. با گذشت زمان و تجمع رادیکال های آزاد در سلول ها، میزان تولید انرژی به شکل قابل توجهی کاهش یافته و با فرسودگی سلول ها و تحلیل حافظه مواجه می شوند. برای غلبه بر این فرآیند بایستی از مواد مغذی که حاوی آنتی اکسیدان هستند، استفاده شود تا بتوان به خنثی کردن فعالیت رادیکال های آزاد پرداخت. از مهمترین آنتی اکسیدان ها می توان به ویتامین سی و ایی اشاره کرد.

*** مغزتان را به پیاده روی و ورزش دعوت کنید**

برای جریان داشتن بهتر خون در مغز به ورزش کردن بپردازید. محققان معتقدند ورزش کردن باعث بزرگ شدن بافت های مغزی می شود به همین دلیل توصیه می کنند تا هر روز مغز خود را برای کارکرد بهتر به پیاده روی ببرید. محققان از پیاده روی به عنوان بهترین ورزش مغز یاد می کنند.

*** به خاطر جوان ماندن مغزتان، ساز یاد بگیرید**

نواختن ساز می تواند از زوال عقل و همینطور تحلیل حافظه جلوگیری کند. موسیقی دانان یا افرادی که ساز می زنند ذهن پویاتری نسبت به بقیه داشته و در نتیجه به بیماری های کمتری مبتلا می شوند.

*** بازی های فکری**

بازی های فکری مانند شطرنج و انواع پازل ها می توانند به خلاق و فعال شدن ذهن کمک کنند. چنین فعالیت های فکری می توانند سرعت تصمیم گیری، تجزیه و تحلیل مغز را افزایش دهند.

*** کتاب بخوانید**

کتاب ها می توانند محرک های خوبی برای فعالیت های فکری یا جوان سازی سلول های مغزی باشند. در نتیجه، محققان خواندن کتاب را برای جلوگیری از تحلیل مغزی توصیه می کنند.