



تقویت شگفت‌انگیز حافظه با ۶ خوراکی تقویت‌کننده

جام جم سرا: پژوهش‌ها نشان می‌دهد مواد غذایی دارای آنتی‌اکسیدان و امگا3 (از میوه‌جات گرفته تا ماهی‌ها) برای تقویت حافظه مفید است.

جام جم سرا: پژوهش‌ها نشان می‌دهد مواد غذایی دارای آنتی‌اکسیدان و امگا3 (از میوه‌جات گرفته تا ماهی‌ها) برای تقویت حافظه مفید است.

در مقاله زیر به شش ماده غذایی مناسب برای رشد بخش خاکستری مغز و تقویت حافظه اشاره می‌کنیم.

گردو؛ ضد تخریب

بر اساس پژوهش‌های گذشته، مصرف مواد غذایی حاوی گردو، فرآیند تخریب در مغز موش‌های صحرایی را کاهش داد.

رژیم‌های غذایی حاوی گردو باعث تاخیر در فرآیند پیری، تخریب مغز و در نتیجه تقویت پردازش اطلاعات می‌شود.

گردو حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان است که بر اساس نظر برخی محققان به از بین رفتن اثر رادیکال‌های آزاد روی دی‌ان‌ای سلولی منجر می‌شود.

هویج؛ ضد التهاب

مدت‌هاست هویج را برای چشم مفید می‌دانند، اما اکنون مشخص شده خوردن هویج برای مغز نیز مفید است. هویج دارای مقادیر زیادی از ترکیبی به نام «لوتئولین» است که به کاهش التهاب و تخریب سلول‌های مربوط به حافظه منجر می‌شود.

در این مطالعه همچنین مشخص شده مصرف حداقل 20 میلی‌گرم لوتئولین در رژیم غذایی روزانه به کاهش التهاب مغزی در موش‌ها منجر می‌شود. این ترکیب همچنین باعث تقویت حافظه موش‌ها و افزایش آن تا رسیدن به سطح حافظه موش‌های جوان شده است.

این ترکیب در روغن زیتون، فلفل و کرفس نیز یافت می‌شود.

توت‌فرنگی و زغال‌اخته؛ منبع ویتامین

توت سرشار از ویتامین‌های مورد نیاز برای مغز است. مطالعه‌ای که بین عده‌ای از افراد میانسال با مشکلات خفیف حافظه‌ای انجام شد، حاکی از افزایش یادگیری و توانایی به یادآوری در افرادی بود که به مدت 12 هفته آب زغال‌اخته وحشی نوشیده بودند. در این افراد علائم افسردگی نیز کاهش یافته بود.

پژوهشگران معتقدند زغال‌اخته و توت‌فرنگی حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان است که باعث کاهش تخریب سلول‌های مغزی و افزایش قدرت سیگنال‌دهی مغز می‌شود.

ماهی؛ ضد فراموشی

گرچه تحقیقات جدید حاکی از این است که غذاهای حاوی روغن ماهی اثری بر تقویت حافظه افراد مبتلا به آلزایمر ندارد، مطالعات دیگری نشان می‌دهد خوردن گوشت ماهی دارای امگا3 ممکن است باعث کاهش افت حافظه بازشناختی (پدیده‌ای طبیعی که در افراد سالم نیز با افزایش سن رخ می‌دهد) شود.

افراد بالای 65 سالی که به مدت شش سال به میزان دو وعده در هفته ماهی مصرف می‌کنند و افرادی که یک وعده در هفته ماهی می‌خورند، به ترتیب 13 و 10 درصد کمتر از افرادی که در این مدت به طور منظم ماهی مصرف نمی‌کنند، دچار افت حافظه بازشناختی شده‌اند.

غذاهای حاوی ویتامین B12 نیز از آلزایمر جلوگیری می‌کند.

اسفناج؛ ضد تبلی

به نظر می‌رسد این گفته همیشگی مادران که «اسفناج بخورید» در صفحات کتاب‌های علمی نیز به چشم می‌خورد. سبزیجات دارای سبزرنگ حاوی ویتامین C و E است که به تقویت حافظه کمک می‌کند.

بر اساس پژوهش‌ها، تغذیه با رژیم غذایی حاوی ویتامین E در موش‌های صحرایی باعث افزایش فعالیت مغزی به میزان 500 تا 900 برابر (میزانی مساوی با رهاسازی دوپامین در مغز) می‌شود. دوپامین واسطه‌ای شیمیایی برای درک احساس لذت در مغز است که جریان اطلاعات در بخش‌های مختلف مغز را کنترل می‌کند.

علائم نقص دستگاه حرکتی و نقایص وابسته به افزایش سن حافظه پس از تغذیه با غذاهای حاوی اسفناج، توت‌فرنگی و زغال‌اخته در موش‌های صحرایی از بین می‌رود.

قهوه و چای؛ تقویت حافظه

جدا از نقش قهوه و چای در افزایش هوشیاری، تحقیقات نشان می‌دهد این دو نوشیدنی باعث جلوگیری از آلزایمر و تقویت حافظه بازشناختی می‌شود. محققان پس از دستکاری ژنتیکی موش‌ها به آنها قهوه کافئین‌دار خوراندند. موش‌ها به آلزایمر مبتلا نشدند یا سرعت پیشرفت بیماری‌شان بسیار کاهش یافت.

پژوهش دیگری در افراد 55 سال به بالا نشان می‌دهد کسانی که چای می‌نوشند از کسانی که چای نمی‌نوشند، عملکرد بهتری در آزمون‌های حافظه و توانایی بیشتری در پردازش اطلاعات دارند.

