

## ۱۲ پیشنهاد طلایی برای شارژ کردن مغز

همه ما دوست داریم حافظه قوی با فطور ذهن بالایی داشته باشیم. گاهی اوقات که چیزهای ساده ای مثل نام یا شماره تلفن کسی را فراموش می کنیم به این فکر می کنیم که دچار فراموشی شده ایم و این باعث نگرانی بیش از حد ما نسبت به مسئله تحلیل حافظه مان می شود.

در این گزارش قصد داریم با راهکارهایی که در اختیاران می گذاریم شما را با تقویت کننده های مغز آشنا کنیم.



### با مغزتان بیشتر آشنا شوید

مغز یک بافت گرسنه است. اگر چه مغز ۲ درصد از وزن بدن را تشکیل می دهد اما تا بیش از ۳۰ درصد کالری (انرژی) روزانه را مصرف می کند. مشکل دیگر این که همه انرژی خود را از قندراتهای کربن کیفیت بالا جذب می کند.

مغز شما این سوخت سریع را می سوزاند حتی زمانی که شما در خواب هستید. بنابراین خوردن صبحانه بهترین راه برای ذخیره دوباره سوخت (برای مغز) و کم کردن ضعف ذهنی است.

بعد از اضافه کردن صبحانه به برنامه غذایی خود اگر قبلا برای تصمیم گیری در مورد کارهای روزانه مشکل داشتید اکنون یک برتری محسوس را مشاهده می کنید باید به انرژی و ارزش غذایی آنچه می خورید توجه داشته باشید به خصوص اگر وعده غذایی شامل حداقل یک میوه حیوانات و یک منبع پروتئینی غنی باشد بسیار خوب است وعده سالم برای صبحانه می تواند یک تکه نان با خمیر بادام زمینی و پرتقال و یک لیوان شیر بدون چربی است.

وعده های غذایی خود را به ۴ یا ۶ وعده کوچک به طوری که در طول روز توزیع شده باشد تقسیم کنید. این وعده های غذایی را سبک و کم حجم نگه دارید. از خوردن غذاهای سنگین و حجیم خودداری کنید زیرا خون را به سمت دستگاه گوارش می کشاند و سهم کمتری به مغز می رسد که سبب تنبلی و خستگی می شود.

### رژیم غذایی و دردسر های آن

همانطور که رژیم غذایی سنگین شما را از کالری محروم می کند از هوش هم محروم می کند. تحقیقات نشان می دهد زنانی که کالری خیلی کمی دریافت کرده اند در آنالیز اطلاعات خیلی کند بودند. و زمان طولانی تر برای عکس العمل و مشکل بیشتری در بخاطر آوردن رویدادهای نسبت به زنانی که رژیم غذایی ندارند داشته اند.

## اهمیت ویتامین B

کمبود هر کدام از ویتامینهای B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> و اسید فولیک باعث کمبود انرژی در مغز می شود که حاصل آن گیجی و کج خلقی و اختلال در تفکر، تمرکز، یادآوری و عکس العمل است.

غذاهای غنی از ویتامینهای B شامل شیر بدون چربی و ماست، سبوس گندم، موز، غذاهای دریایی، حبوبات کامل و نخود فرنگی هستند یک میزان متعادل از مواد معدنی و ویتامینها مصرف کنید.

## ویتامینهای ضد تحلیل مغز

مغز بیشتر از هر عضوی از بدن اکسیژن مصرف می کند این کار سبب تولید مقدار زیاد رادیکالهای آزاد می شود که در نهایت سبب صدمه زدن به سلول های مغزی می شود. فرسودگی ناشی از رادیکالهای آزاد سبب از دست رفتن تدریجی حافظه شود. خوشبختانه بدن یک ضد رادیکال آزاد دارد که شامل ماده مغزی آنتی اکسیدانت که در رژیم دارای ویتامین E و C موجود است این رژیم غذایی رادیکالهای آزاد را غیر فعال می کند.

برای اینکه دفاع آنتی اکسیدانت را تقویت کنید هر روز ۵ تا ۹ (ترجیحاً هر ۹ تا ۱۰) خوراکیهای زیر را مصرف کنید: آب پرتقال، توت فرنگیها، هویجها، اسفناج، طالبی و میوه و سبزیجات تازه دیگر.

## ۱۲ پیشنهاد طلایی برای تقویت مغز

## ۱- کاری انجام دهید

دانشمندان بر این باورند که نرمش های هوازی منظم می تواند ساده ترین و مهم ترین راه برای سلامتی طولانی مدت مغز باشد. در حالی که قلب و ششها واکنشی سریع نسبت به دویدن بر روی دستگاه دوی ثابت نشان می دهند، مغز هم به آرامی با هر قدم فعالیت میکند.

برای سلامت دائمی مغز، روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی (دویدن و نرمش های هوازی) می تواند نقش شایان توجهی داشته باشد.

## ۲- متعادل بخورید

انرژی بسیار زیاد یا انرژی بسیار کم خللی بزرگ در کارایی مغز ایجاد میکند. رژیم غذایی تشکیل شده از مواد قندی کم با فیبر بالا و چربی و پروتئین معمولی بسیار آرام تر از غذاهایی با میزان قند بالا (مانند شیرینی جات و نشاسته) در بدن تجزیه میشوند.

سرعت ثابت و ملایم هضم در روده مقدار انرژی بیشتری را به مغز می رساند، و باعث بهینه سازی سوخت و ساز در ارگانهایی می شود که می

تواند در سلامتی طولانی مدت نقش بسزایی داشته باشد.

### ۳- مراقب رژیم غذایی‌تان باشید

در حالی که پرخوری فعالیت مغز را کند می‌کند و در طولانی مدت باعث فشار آمدن به مغز می‌شود، کمبود کالری هم می‌تواند اثر مشابهی را بر مغز گذارد.

رژیم‌های غذایی مفرط می‌تواند باعث طولانی شدن برخی دردها در بدن و در نتیجه سلب آسایش شوند، احساسی که باعث اعتیاد افراد به لاغر ماندن (anorexia) (ترس از چاق شدن) شود.

بسیاری از مطالعات رژیم‌های غذایی مفرط را با حواس پرتی، اختلال در حافظه و پریشانی مرتبط می‌دانند.

### ۴- مراقب بدن خود باشید

بسیاری از بیماری‌های قابل پیشگیری مانند دیابت نوع دوم، چاقی، فشار خون و... می‌توانند تاثیر بسزایی در پیر شدن مغز داشته باشند. فعال و سالم نگه داشتن سیستم گردش خون با کارهایی از قبیل سیگار نکشیدن و عدم استفاده از چربی‌های اشباع شده مانع از پیری زودرس مغز میشود.

### ۵- از استراحت و آرامش لذت ببرید

در زمان استراحت و رویا، خاطرات به آرامی مرور می‌شوند، بعضی دور ریخته و بعضی ذخیره می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهند وقتی دچار کمبود خواب هستیم، پروتئینی که سیناپس‌ها (محل تماس دو عصب) را شکل می‌دهد توانایی کافی برای تفکر و فراگیری را از دست می‌دهد، علاوه بر این خواب ناکافی با فراموشی در ایام کهولت رابطه مستقیم دارد.

### ۶- از قهوه تان لذت ببرید

تحقیقات نشان داده است که استفاده منظم از کافئین از مغز محافظت می‌کند. بر اساس یک مطالعه علمی ۲ الی ۴ بار سرچال آمدن بعد از خستگی در یک روز می‌تواند به کاهش فراموشی کمک کند و ۳۰ تا ۶۰ درصد از بروز آلزایمر پیشگیری کند.

اینکه آیا کافین موجود در چای و قهوه باعث رفع خستگی میشود یا آنتی اکسیدان موجود در آنها هنوز مشخص نیست اما قهوه باعث افزایش سطح هوشیاری در این بعد از ظهر و چند سال بعد می‌شود.

### ۷- ماهی بخورید

براساس تئوری‌های جدید وجود ماهی در رژیم غذایی انسانها می‌تواند نقش بسزایی در تقویت حافظه انسانها داشته باشد. اسیدهای چرب

مورد نیاز مانند امگا ۳، برای ساختمان مغز مهم بشمار می آیند و تاثیر آنها برای درمان بیماری های مغزی بسیار موثر است.

مطالعات انجام گرفته بر روی تاثیر مکمل امگا ۳ نتایج جالبی را به همراه داشت که نشان می داد امگا ۳ دربرخی دیگر از منابع غذایی مانند تخم کتان، ماهی ها و برخی از حیوانات علف خوار نیز یافت می شود.

#### ۸- خونسرد باشید

استرس تاثیر بد و مخربی روی مغز می گذارد و با ترشح هورمون های خطرناکی در ناحیه ی هیپوکامپوس (hippocampus) و سایر قسمت های مغز، حافظه را تحت تاثیر قرار می دهد.

بعضی از دانشمندان بر این عقیده اند که داشتن یک زندگی متعادل و دنبال کردن فعالیت های آرامش بخش مانند یوگا، حضور در اجتماع و انجام فعالیت های هنری می تواند روند فراموشی بر اثر کهولت سن و پیری مغز را به تاخیر بیاندازد.

#### ۹- از مکمل ها استفاده نکنید

اخیرا استفاده از مکمل ها وسیله ای برای جبران کاستی ها تبدیل شده اند، لطفاً از مواد طبیعی استفاده کنید.

#### ۱۰- زغال اخته بخورید

مصرف زغال اخته با افزایش سرعت عملکرد مغز باعث رشد سلول های هیپوکامپوس می شود. زغال را می توان همراه با غلات یا ماست مصرف کرد.

#### ۱۱- سودوکو حل کنید

حل جدول سودوکو که امروزه به پرطرفدارترین جدول در دنیا نیز مشهور شده است، سرعت انتقال و تصمیم گیری در مغز را به نحو عجیبی افزایش می دهد. علاوه بر این موارد، ورزش منظم بویژه ایروبیک و پیاده روی تاثیرات بسیار مثبتی بر عملکرد مغز داشته و سرعت و شفافیت تفکر را بالا می برد.

#### ۱۲- بادام بخورید

علاوه بر همه اینها باید گفت بادام حافظه را تقویت می کند و اگر در ترکیب با شیر قبل از رفتن به رختخواب یا پس از برخاستن از خواب به هنگام صبح مصرف شود، تاثیر بهتری دارد.