

برای تقویت حافظه تان، دست به کار شوید!

حافظه هر شخص معرف آن فرد است. هر یک از ما از سنین پایین، حافظه ای منحصر به فرد و غیر قابل جایگزین داریم. حافظه ما را قادر می سازد تا زندگی روزانه خود را نظم دهیم. حافظه روی نگرش شما به زندگی و در نتیجه پاسخ شما که در اطراف تان اتفاق می افتد تاثیر می گذارد. تجربیات جدید با حافظه شما شکل می گیرند.

هر یک از ما با افزایش سن، بخشی از حافظه کوتاه مدت را از دست می دهیم. حافظه می تواند به دلیل استرس (فشار روحی) یا خستگی به طور موقت از بین برود، هر دوی این موارد روی تمرکز فکر اثر می گذارد. استفاده کردن از حافظه، آن را قوی تر می کند. هنگامی که به حافظه خود اطمینان داشته باشید از آن بیشتر استفاده می کنید. اطمینان نداشتن به حافظه آن را فلج می کند و اطلاعات داخل آن را قفل می کند. تقویت حافظه بازدهی شما را در فعالیت های کاری، افزایش می دهد.

ذهن خود را فعال نگه دارید، تا حتی در دوران پیری بتوانید کارهای ذهنی خارق العاده انجام دهید. تغذیه مناسب بر روی حافظه موثر است. تغذیه خوب را نباید در افزایش قدرت عملکرد حافظه بی تاثیر داشت. یکی از شرط های حفظ توانایی عملکرد حافظه، داشتن تغذیه ای مناسب است.

مهم ترین تقویت کننده های طبیعی مغز و حافظه عبارتند از: آنتی اکسیدان ها (ویتامین C، ویتامین E، کراتینوئیدها، سلنیوم)، اسیدهای چرب امگا³ (ماهی های روغنی، مانند ساردین، ماهی تن، کیلکا، روغن زیتون)، ویتامین های B (B1, B2, B12)، مواد معدنی (منیزیم، روی). برای این که دریافت این مواد غذایی توسط مغز را به حداکثر برساند، تا حد امکان غذاهای تازه بخورید و تا جایی که می توانید آن ها را کمتر بپزید

توصیه های مهم:

- از مصرف ماهی در برنامه غذایی تان غافل نشوید. افرادی که به مقدار زیادی ماهی مصرف می کنند، کمتر در معرض ابتلا به فشارهای عصبی، از دست دادن تمرکز و کم حافظه شدن قرار دارند.
- خوردن میوه و سبزی را هرگز فراموش نکنید. بهترین میوه ها و سبزی هایی که مغز را مصون نگه می دارند عبارتند از: آلو بخارا، انگور قرمز، پرتقال، توت فرنگی، گیلاس، کیوی، موز، گریپ فروت، کشک، سیب، زردالو، هلو، گلابی، خیار، هندوانه، خربزه، طالبی، کاهو، بادمجان، کدو، ذرت، پیاز، فلفل قرمز، کشمش، سیر، زغال لخته، اسفناج خام، جوانه یونجه، جوانه گندم، روغن زیتون حافظه را یاری می کند.
- مصرف سویا را در برنامه غذایی تان بگنجانید. لسیتین موجود در سویا در تقویت حافظه و مبارزه با فراموشی موثر است.
- مواد غذایی منیزیم دار مصرف نمایید:
- ویتامین B1 مصرف نمایید: ویتامین B1 به اصطلاح ویتامین مغز نامیده می شود. ویتامین B1 از جمله مهم ترین ویتامین ها در کارکرد مطلوب مغز است.
- از مصرف ویتامین B3 غافل نشوید. این ویتامین تقویت کننده حافظه می باشد.
- برای حفظ عملکرد مطلوب حافظه، ویتامین B6 مصرف نمایید. کمبود ویتامین B6 موجب کم شدن حافظه می شود.
- برای پیشگیری از بروز ضعف حافظه و تمرکز، ویتامین B12 مصرف نمایید.

- مواد غذایی کلسیم دار استفاده نمایید. برای داشتن حافظه خوب، مصرف کلسیم کافی که از مهم ترین مواد معدنی است .
- خوردن قند و شکر مصنوعی را کاهش دهید.
- اثر مثبت لسیتین بر حافظه را جدی بگیرید. مواد غذایی حاوی لسیتین عبارتند از: شیر، جگر گوساله، انواع قارچ، موز، ذرت، ذره تخم مرغ، مرغ، انواع شکلات، سویا و فراورده های آن.
- از مصرف مواد غذایی دارای بور غافل نشوید. مصرف بور کارایی مغز را تقویت می کند و دقت و هوشیاری را افزایش می دهد.
- از مصرف اسید فولیک غافل نباشید. اسید فولیک غذای مغز محسوب می شود. اسید فولیک ماده بسیار موثری برای مغز است.
- مواد غذایی حاوی مس بخورید. وجود مس برای حفظ سلامت اعصاب ضروری است.
- مصرف کولین حافظه را تقویت می کند. کولین ماده ای است که به طور طبیعی در غذاهای چرب وجود دارد و حافظه را تقویت می کند.
- موز را در برنامه غذایی خود بگنجانید. موز بهترین دوست حافظه است.
- از منابع غذایی حاوی اینوزیتول استفاده نمایید. منابع غذایی حاوی اینوزیتول عبارتند از: مرکبات (پرتقال، نارنگی و لیموشیرین، نارنج، لیمو ترش، گریپ فروت)، شیر، مخمر آبجو، قند تصفیه شده، جگر، انواع میوه ها، انواع گوشت قرمز، کشمش، غلات کامل..
- حافظه خود را با پیاده روی حفظ کنید.
- منابع غذایی آهن دار به اندازه کافی مصرف نمایید.
- مصرف چربی را کاهش دهید.

- ویتامین C در تقویت حافظه موثر است.
- عسل بخورید.
- ویتامین E مصرف نمایید.
- خواب خوش داشته باشید.
- حافظه تان را فعال نگه دارید.
- نوشیدن مشروبات الکلی ممنوع! نوشیدن مشروبات الکلی باعث از دست دادن حافظه به طور موقت می شود.
- ورزش کنید. ورزش کنید تا ذهنی سالم داشته باشید .
- عوامل استرس زا را کاهش دهید.
- مصرف خودسرانه دارو ممنوع!

منابع مورد استفاده

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
 - ۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
 - ۳- تغذیه و مغز، هیات مولفان، ترجمه عباس سلامیان، چاپ اول، ۱۳۷۸، نشر گفتار
- 4-Whitney, Rolfes: Understanding nutrition, tenth edition, Thomson, 2005
- 5-Rebeccateays: Understanding your brain, Msborn publishing, 1996
- 6-Roygillett: Zen for modern living, Axton edition, 2002

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

