

جوان نگهداشتن مغز

گردآورنده: مریم زنبق



زمانیکه به 30 سالگی می رسیم، مغزهای ما آهسته و ثابت، مسیر یک منحنی نزولی را در پیش می گیرند. اما این تنزل شناخته شده یک عارضه جانبی غیرقابل فرار نیست، بلکه اخیراً گفته می شود شما می توانید با روشهایی تغییرات مربوط به افزایش سن را خنثی کنید. روشهای ساده ای که فعال بودن شما را تضمین کند و نیروی ذهنی تان را قوی نگه دارد. ورزش می تواند زوال عقل را بخوبی به تاخیر بیندازد. اما می دانید که ورزش منظم می تواند زوال عقل را کاملاً معکوس کند؟ طبق تحقیقات تمرینات ایروبیکی سرعت و شفافیت تفکر را بسیار بالا برده و همچنین بافت نسج مغز را زیادتر میکند.

پیشنهاد: سه بار در هفته به مدت 50 دقیقه پیاده روی تند انجام دهید تا این تاثیر بر شما ایجاد شود.

برای نتیجه بهتر در پارک یا مکان پر درخت اینکار را انجام دهید زیرا تاثیرش 20 درصد بهتر خواهد بود.

مسواک زدن به وضوح با سلامت مغزی ارتباط دارد. این نتیجه پس از مطالعه بر روی هزاران فرد بین 20 تا 59 ساله انجام شده است و مشخص شد بیماریهای دندانی و لثه با بدترین بیماری های مغزی در سنین کهولت ارتباط دارد . پس به توضیحه های دندان پزشکتان توجه کنید، هر روز مسواک حداقل یکبار و هر بار حداقل 2 دقیقه مسواک زدن تا آن طول بکشد .

از نوشیدن مشروبات الکلی پرهیزید، با افزایش مصرف الکل، حجم مغز کاهش می یابد، و این مشکل در زنان بیشتر است زیرا زنان جثه کوچکتری دارند و بیشتر در معرض این خطر قرار می گیرند.

مصرف زغال اخته سرعت عملکرد مغز را افزایش می دهد و باعث رشد سلولهای هیپوکامپوس می شوند. زغال اخته را همراه با غلات یا ماست مصرف کنید و برای فصلهای بعد فریز کنید.

با سودکو 10 سال جوانتر شوید! سودکو سرعت انتقال و تصمیم گیری در مغز را به نحو عجیبی افزایش می دهد، اول می توانید با پازل ها و جدولهای ساده که در تمام فروشگاه ها هست شروع کنید تا در سودکو حرفه ای شوید!

مدیتیشن نیز بر بهبود سلولهای خاکستری مغزتان اثر می گذارد و بر رشد مناطقی از مغز که مخصوص کنترل حافظه، زبان و حواس است اثر مثبت دارد. با 15 دقیقه مدیتیشن در روز شروع کنید، مثلاً در ساعت ناهار یا قبل از ترک محل کار، راست بنشینید، چشمها را ببندید، و به هر چیزی که در زمان حال حسش می کنید، تمرکز کنید. چه صدای پرنده ای در دوردست باشد چه صدای تنفس تان.

9 پهنهاد و ژه برای تقویت مغز

1/ 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 30 دقیقه فعالیت جسمانی (دویدن و نرمش های هوازی) می تواند نقش شایان توجهی داشته باشد.

2/ 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 ارگانهای شوند که می توانند در سلامتی طولانی مدت نقش بسزایی داشته باشند.

3/ مراقب رژیم غذایی تان باشید

در حالی که پرخوری فعالیت مغز را کند میکند و در طولانی مدت باعث وارد آمدن به مغز می شود، کمبود کالری هم می تواند اثر مشابهی را بر مغز گذارد. رژیم های غذایی مفرط می تواند 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 رژیم های غذایی مفرط را با حواس پرتی، اختلال در حافظه و پریشانی مرتبط می دانند.

4/ مراقب بدن خود باشید

بسیاری از بیماری های قابل پیشگیری مانند دیابت نوع دوم، چاقی، فشار خون و ... می توانند 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 چربی های 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 میشوند و بعضی ذخیره می شوند. مطالعات نشان می دهند وقتی دچار کمبود خواب هستیم، پروتئینی که سیناپس ها (محل تماس دو عصب) را شکل می دهد توانایی کافی برای تفکر و فراگیری را از دست می دهد، 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 می کند. بر اساس یک مطالعه علمی ۲ الی ۴ بار سرحال آمدن بعد از خستگی در یک روز می تواند به کاهش فراموشی کمک کند و ۳۰ تا ۶۰ درصد از بروز آلزایمر پیشگیری کند. اینکه آیا کافئین 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

بر اساس تئوری های جدید وجود ماهی در رژیم غذایی انسانها می تواند 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 در برخی دیگر از منابع غذایی مانند تخم کتان، ماهی ها و برخی از حیوانات علف خوار نیز یافت می شود.

۸/ خونسرمد باشید

استرس تاثیر بد و مخربی روی مغز می گذارد و با ترشح هورمون های خطرناکی در ناحیه ای 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 بیاورد.

۹/ از مکمل ها استفاده نکنید

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