



# حافظه و تمرکز

ندا کلکته‌چی - کارشناس تغذیه و کارشناس ارشد  
برنامه‌ریزی آموزشی

مژده ارجمندی - کارشناس تغذیه



مهم‌ترین وظیفه یک دانش‌آموز مطالعه، علم‌آموزی و استفاده از حافظه است. در طول روز یک داوطلب باید از بالاترین عملکرد مغزی خود استفاده کند. هنگام مطالعه می‌توان یک نوجوان را مانند قایقی شناور بر روی دریا توصیف کرد که با هر موجی به طرفی کشیده می‌شود. زیرا با هر چیز کوچکی حواس فرد پرت شده و تمرکز از دست می‌رود. مکالمه افراد پیرامون، صداهای اطراف از جمله اتومبیل‌ها و دوره‌گردها و تلویزیون و بسیاری از موارد دیگر همگی می‌توانند باعث حواس‌پرتی هنگام مطالعه شوند. اما باید بتوان سکان این قایق را به دست گرفت و آن را به سمت هدف هدایت کرد تا به سلامت به سر منزل مقصود رسید.

هنگامی که برای یادگیری تمرکز وجود نداشته باشد مطلب به خوبی در لوح حافظه نقش نمی‌بندد و یادآوری مطالب تقریباً غیرممکن می‌شود. همیشه می‌گویند می‌خواهی بدانی کیستی ببین چه می‌خوری. پس باید به نقش یک تغذیه خوب که باعث قوی‌تر شدن یادگیری و حافظه می‌شود بپردازیم. تغذیه روزانه به خوبی می‌تواند بر کارکرد مغز موثر باشد. مغز انسان یک عضو همیشه فعال است. به همین دلیل باید به آنچه در زمان بیداری آن را فعال‌تر و حواس جمع‌تر می‌کند توجه خاصی کرد.

اگر دقت کرده باشید پس از خوردن برخی غذاها خواب‌آلوده، سست و بی‌حال می‌شوید و تمایل دارید بعد از مصرف غذا چرت بزنید. مواد غذایی که طبیعت سرد دارند مانند ماست، دوغ، خیار، هندوانه، کاهو، ماهی و از این قبیل بر مغز و عملکرد آن اثر گذاشته و آن را کند می‌کنند. کند شدن عملکرد سیستم عصبی در مغز بر تمرکز حواس و یادگیری و نیز به خاطر سپاری مطالب تاثیر منفی می‌گذارد. به این مثال توجه کنید: وقتی بخوانند در عضوی که آسیب دیده خون‌رسانی را کاهش دهند و میزان درد را کم کنند آن را سرد می‌کنند. زیرا سرما باعث کندی حرکت پیام‌های عصبی و سستی اعصاب می‌شود. طبق همین اصل برخی غذاها نیز کارکرد مغز را از نظر آموختن بهتر مطالب و به خاطر سپاری آنها کندتر می‌کند. اما راه حل چیست؟ بهترین راه حل کاهش یا حتی ترک مصرف مواد غذایی سرد است. ساعت مصرف نهار در میانه روز اوج زمان یادگیری دانش‌آموز است. به همین دلیل مصرف دوغ و ماست یا نوشابه و دلستر و آبمیوه‌های صنعتی یا حتی آب خنک به همراه تکه‌های یخ یادگیری را مختل می‌کنند. از طرفی توصیه می‌شود مواد غذایی مخالف سردی جات از جمله مغزدها (به خصوص پسته، بادام درختی و فندق) استفاده شود. این مواد علاوه بر انرژی‌بخش بودن و گرم کردن مغز و اعصاب و کارایی بهتر آنها، مواد مغذی دیگری را از جمله پتاسیم، کلسیم و فسفر که غذای مغز است برای

بدن تامین می‌کند. خوردن دانه‌های کنجد به صورت خام و برشته و به صورت له شده که به آن ارده می‌گویند به همراه شیره انگور مغز را فعال‌تر می‌کند. به علاوه کنجد سرشار از کلسیم است و در این سنین بحرانی سلامت استخوان‌ها را نیز تضمین می‌کند. مویز، کشمش و انجیر نیز نقش بسیار مهمی در تقویت حافظه دارند که می‌توان آنها را در میان وعده‌های صبح و عصر جای داد. از ماهی نیز همیشه به عنوان غذای مغز یاد می‌شود زیرا سرشار از فسفر است. اما به دلیل طبع سرد اکیدا توصیه می‌شود به تنهایی یا همراه با مواد سرد دیگر مانند ماست، دوغ و ترشی استفاده نشود. بهتر است برای متعادل کردن طبع آن از سیر، پیاز، گشنیز، فلفل و زنجبیل استفاده شود یا بعد از مصرف ماهی یک قاشق عسل میل شود. طبخ ماهی به همراه تخم‌مرغ نیز خاصیت آن را از بین می‌برد. به علاوه پنیر را نیز به دلیل سرد بودن باید با گردو، کنجد و سیاه‌دانه مصرف کرد.

دمنوش‌هایی مانند اسطوخودوس، بابونه، بادرنجبویه، به‌لیمو، بهارنارنج، و گل‌گاوزبان و شربت‌هایی مانند گلاب و بیدمشک، اضطراب و بی‌قراری را از مغز دور کرده و آرامشی دلنشین برای دانش‌آموز فراهم می‌کند. به علاوه به دلیل طبیعت گرمی که دارند باعث فعالیت بهتر مغز شده و حافظه را نیز تقویت می‌کند. خوردن عسل نیز به کرات مورد تاکید قرار گرفته است. در قرآن چهار بار از نام شفا استفاده شده است که یک بار آن مخصوص عسل است. چون عسل نیز از مواد غذایی گرم است و بهتر از آن در کنار شیر یا دیگر دمنوش‌ها استفاده کرد تا خواص آنها چند برابر شود.

بوییدن عطرها طبیعی مانند گل‌مریم، گل‌یاس، گل‌نرگس، گل‌رز، گل‌ریحان (بیدمشک) و میوه سیب و به، گیرنده‌های مغز را فعال‌تر می‌کند تا بتوانند پیام‌های بیشتری را انتقال دهند و به حافظه قدرت ببخشند. نوشیدن تنها دو فنجان قهوه کوچک در زمان درس خواندن نیز توصیه می‌شود. اما اگر بیشتر از این مقدار شود باعث اختلال در تمرکز و بالا رفتن هیجانات مغز می‌شود و تمرکز را کاهش می‌دهد. در آخر مجدداً تاکید می‌شود که خوردن فست‌فودها، انواع سس، چیپس و پفک، نوشابه‌های گازدار و نوشابه‌های انرژی‌زا که امروزه تحت عنوان ردبول یا هاپ و غیره به فروش می‌رسد، نه تنها به سلامتی آسیب می‌زنند بلکه به دلیل طبع سرد باعث رخوت و سستی سیستم عصبی به ویژه مغز می‌شود. گوشت گاو نیز طبع سرد دارد و بهتر است مصرف نشود. لذا توصیه می‌شود از گوشت گوساله زیر یک سال یا گوشت گوسفند استفاده شود.