

تغذیه مناسب برای افزایش حافظه:

شیما ضیا - کارشناس ارشد تغذیه



بسیاری از غذاها در طبیعت وجود دارد که مصرف آنها باعث تقویت حافظه می گردد البته غذاهایی نیز وجود دارد که به حافظه آسیب می رساند و سلول های عصبی را دچار اختلال می کند لذا اگر از غذاها به درستی استفاده کنیم حافظه تا سنین پیری و سالیان دراز به بهترین شکل عمل خواهد کرد. برای استفاده از یک غذای صحیح برای تقویت حافظه نکات ذیل را می بایست رعایت کرد:

مصرف ویتامین های گروه B:

سلول های مغزی هر انسان نیاز به مقداری کافی ویتامین B_{۱۲} دارد به طوری که کمبود ویتامین B_{۱۲} در بدن باعث عدم تمرکز شده و ممکن است حافظه را دچار مشکل کند. غذاهای مناسب حاوی ویتامین B_{۱۲} شامل بادام، اسفناج، جگر، شیر و لبنیات، مخمر آجگو و تخم مرغ است.

مصرف آنتی اکسیدان ها:

رادیکال های آزاد از جمله عوامل تخریب گر هوش بوده که به سرعت باعث زوال عقل می گردد. رادیکال های آزاد در هر شخص در بدن تولید می شوند لذا استفاده از موادی که بتواند باعث نابودی رادیکال های آزاد در بدن شود الزامی است که به این مواد آنتی اکسیدان نیز می گویند. مواد آنتی اکسیدان عبارتند از: ویتامین A، ویتامین C، ویتامین E و عناصر مس، سلنیوم و روی. این مواد همراه با غذایی که می خوریم جذب می شوند و اثر آسیب رساننده رادیکال های آزاد را خنثی می کنند.

عدم مصرف مواد مضر معدنی:

یکی از عوامل موثر که باعث خستگی و از بین رفتن حافظه می شود و از عوامل اصلی زمینه ساز بیماری آلزایمز می باشد، مقدار زیاد آلومینیوم در غذاست که اگر کسی می خواهد از وقوع این بیماری پیشگیری نماید و یا تمرکز حواس خوبی داشته باشد باید از مصرف زیاد آلومینیوم خودداری نماید. یکی از راه های خوب خودداری از مصرف آلومینیوم، استفاده کمتر از ظرف آلومینیوم در آشپزخانه می باشد. خصوصا



در غذاهای ی که دارای اسید هستند آلومینیوم زودتر از ظرف جدا شده و بیشتر همراه با این غذاها جذب بدن می شوند.

مصرف آهن:

معمولا بعضی مواقع افراد نه تنها تمرکز حواس ندارند بلکه علائمی از بی تفاوتی، بی حوصلگی و خستگی در آنها ایجاد می شود که علل اصلی آن کمبود آهن در بدن می باشد که در ساخت سلول های خونی نقش مهمی را دارند.

بنابراین ضرورت دارد هر روز غذاها یا موادی را مصرف کنیم که آهن کافی را به بدن برسانند مثل محصولات گوشتی، جگر و سبزی ها، عدس، غلات و ...

آن دسته از غذاها که دارای آهن هستند نباید غذاهای ی که حاوی اسید هستند مصرف شود مثل اسفناج، نخود، چای و... زیرا باعث کاهش جذب آهن در بدن می شوند. یادمان نرود آهن نقش مهمی برای توانایی مغز دارد.