



تغذیه و حافظه

حمزه بور بور - پزشک



پرسش‌هایی رایج

چند بار عبارت‌هایی شبیه «وای، یادم رفت»، «یادم رفت، چی بود؟»... را در سخنان روزمره‌ی خود به کار برده‌اید؟ آیا برای شما پیش آمده است که نام فردی را فراموش کنید؟ آیا تاکنون برای تان اتفاق افتاده است که حتی نامو کسی از نزدیکان خود را فراموش کرده باشید؟ آیا اتفاق افتاده است نام غذایی را که خورده‌اید، رستوران را که رفته‌اید و یا فیلمی را که در زمانی نزدیک تماشا کرده‌اید از یاد برده باشید؟ آیا تا به حال برای تان اتفاق افتاده است که در یک خیابان شلوغ فردی را ببینید و در حالی که می‌دانید او را می‌شناسید و به او خیره شده‌اید، تلاش تان برای به یاد آوردن نام وی ناکام بماند؟

این موارد و نمونه‌های فراوان دیگری وجود دارند که برای همه‌ی ما اتفاق افتاده است و حتی در آینده نیز امکان وقوع دارد. هرچند مغز ما قوی‌ترین پردازشگر در سیاره‌ی زمین محسوب می‌شود اما این رایانه‌ی قدرتمند گاهی نیز به خطا می‌رود. ما انسان‌ها بیشتر وقت خود را صرف انباشتن چیزهای مختلف و بی فایده در داخل مغزمان می‌کنیم. مهم نیست مغز ما چقدر قدرتمند است، آن چه اهمیتی دارد این است که بدانیم مغزمان به صورت دوره‌ای و مداوم نیاز به جبران و احیای خود دارد تا بتواند قالب و توانایی خود را حفظ کند.

عوامل مؤثر بر حافظه

در ابتدا باید بدانید که ظرفیت یادگیری و میزان هوش عمدتاً از طریق وراثت تعیین می‌شود و عوامل ارثی در این مسائل مؤثرتر هستند. اما نکته‌ی بسیار مهم این است که علاوه بر عوامل ارثی، عوامل محیطی، شرایط اقلیمی، میزان، نوع و کیفیت غذا نیز تاثیر غیرقابل انکاری روی مسأله‌ی حافظه دارند. از میان این مجموعه، عامل تغذیه را به عنوان در دسترس‌ترین و ماندگارترین عامل انتخاب و مورد موشکافی قرار می‌دهیم.

حافظه کجاست؟

حافظه‌ی هر فرد قسمتی از مغز وی را شامل می‌شود و از آنجا که مغز تشکیل یافته از سلول‌های زنده‌ی بیشماری است، باید با آگاهی از آخرین یافته‌های پزشکی، با تغذیه‌ی مناسب بتوانیم موجب تقویت این سلول‌ها شویم. گرچه فعالیت‌های دیگر نیز به تقویت و نشاط مغز منجر می‌شود، اما عادات مطلوب غذایی و مواد غذایی مناسب، بالاترین میزان تاثیر را در تقویت حافظه دارند و موجب تقویت اطلاعات در این حوزه شوند.

چه بخوریم؟

خوردن صبحانه در ساعات اولیّه‌ی بامداد (صبح نسبتاً زود) به این مقصود کمک می‌کند. تخم مرغ، لبنیات و مواد غذایی سرشار از پروتئین مانند انواع مغزها، ماست، پنیر، نان‌های سبوس دار و شیر کم چرب، برای صبحانه بهترین خوراکی‌ها هستند. این خوراکی‌ها می‌توانند باعث بهبود عملکرد مغز و افزایش قدرت حافظه شوند.

آب پرتقال و سایر مرکبات، هم شیرین و هم اشتها آور هستند. ویتامین C فراوان موجود در آنها هم می‌تواند به عملکرد بهتر مغز کمک کند. پس یک لیوان آب مرکبات هم می‌تواند یکی از بهترین نوشیدنی‌ها در هر روز بعد از بیدار شدن از خواب و قبل از مصرف صبحانه باشد.

مغز برای فکر کردن درست و به یاد آوردن دقیق، به انرژی نیاز دارد. بهترین راه تأمین سریع این انرژی، مصرف خوراکی‌های شیرین است. بنابراین اگر روزی به هر دلیلی میل به صرف صبحانه ندارید می‌توانید، حدود ۱۵ کشمش و ۲ گردوی کامل بخورید. اگر تمایل به مصرف خوراکی‌های گرم و نرم هم داشته باشید، می‌توانید یک لیوان شیر گرم را که با حداقل ۲ قاشق غذاخوری عسل شیرین شده است، میل کنید. اگر به شیر حساسیت دارید و دستگاه گوارش تان با خوردن آن به هم می‌ریزد، روزها از نوشیدن شیر صرف نظر کنید و به جای آن یک سیب پوست کنده را با ۲ قاشق غذاخوری عسل میل نمایید.

غذاهای شور، خیلی شیرین و چرب را مصرف نکنید. با این غذاها انرژی بدن به طور موقت اندکی افزایش پیدا می‌کند، ولی حالت بدن را خیلی تغییر می‌دهند و سبب سستی و بی‌حالی فوق‌العاده سریع می‌شوند. توصیه می‌کنم مواد غذایی غنی از ویتامین‌های گروه B مثل گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌های آفتابگردان، غلات و نان سبوس دار، جگر، جوانه‌ی گندم و جو و نیز مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان را به مقدار زیاد مصرف کنید. میوه‌هایی نظیر: توت سفید، شاتوت، تمشک، توت‌فرنگی، آلو، پرتقال، انگور قرمز، سیب قرمز، آلبالو، گیلاس، و نیز سبزیجاتی نظیر: اسفناج، کلم، فلفل دلمه‌ای سبز و قرمز، پیاز، سیر، چغندر و ... دارای آنتی‌اکسیدان‌های فراوانی هستند.

یک توصیه

توصیه‌ی مهم این است که باید بدانید خوردن غذای زیاد و سنگین در شب باعث بروز استرس طولانی مدت و احساسی به هنگام خواب می‌شود. توصیه می‌شود غذای سنگین را در روز و هنگام نهار مصرف کنید که بدن تحرک بیشتری دارد. شبها با خوردن غذای سبک و میوه یا سبزی می‌توانید خواب بهتری داشته باشید. خواب خوب شب به معنی تجدید و تقویت قوای مغز است.