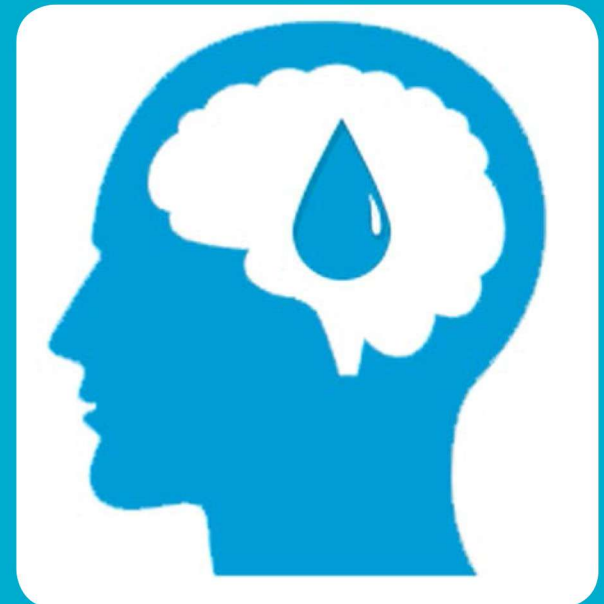


رابطه‌ی آب و عملکرد مغز

زهرة سادات ثابت - کارشناس تغذیه



چگونه قدرت حافظه و تمرکز خود را زیاد کنیم؟

مصرف آب و عملکرد مغز بسیار به هم وابسته هستند. مشکلات زیادی مثل عدم تمرکز، ضعیف شدن حافظه، خستگی فکری، سردرد، مشکلات خواب، حتی افسردگی و خشم و بسیاری از موارد دیگر می‌توانند از علائم کمبود آب باشند.

بیشتر از ۷۰ درصد وزن بدن ما از آب تشکیل شده است و همه‌ی فعالیت‌های بدن از جمله فعالیت‌های مغز و سیستم عصبی به آب بستگی دارد. طبق بررسی‌های انجام شده هر فرد روزانه بیشتر از ۲/۵ لیتر آب از طریق تعرق، دفع مواد زاید و نفس کشیدن از دست می‌دهد که اگر این مقدار جایگزین نشود اثرات مخرب زیادی خواهد داشت.

آب و انرژی لازم برای مغز

مغز از مهم‌ترین اعضای بدن ماست که همیشه برای انجام فعالیت‌های خود نیاز به سوخت و انرژی دارد. ۸۵ درصد مغز از آب تشکیل شده در نتیجه عملکرد آن کاملا وابسته به آب است. آب انرژی لازم برای فعالیت‌های الکتریکی مغز مثل تفکر و حافظه را تامین می‌کند.

طبق تحقیقات انجام شده، سلول‌های مغزی ۲ برابر سلول‌های دیگر نیاز به انرژی دارند. و آب بهترین منبع تامین کننده‌ی این انرژی است. آب همچنین برای تولید هورمون‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی در مغز مورد نیاز است. بیش از نصف انرژی مورد نیاز مغز صرف انتقال پیام‌های عصبی می‌شود.

زمانی که مغز از نظر منابع آب تامین باشد فرد سریع‌تر فکر می‌کند، تمرکز بیشتری دارد و فعالیت‌های دقیق‌تری انجام می‌دهد.

از آنجایی که مغز جایی برای ذخیره‌ی آب مصرف شده ندارد، آب باید به طور روزانه مصرف شود. در نتیجه زمانی که بدن آب از دست می‌دهد عملکرد مغز سریعاً تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

علائم کمبود آب در مغز

کمبود آب باعث خاموش شدن فعالیت‌های مغز شده و مغز دیگر نمی‌تواند با تمام توان خود فعالیت کند. برخی علائم کم‌آبی بر روی مغز شامل خستگی فکری، ضعف و بی‌حالی، عدم تمرکز، افسردگی، خشم، سردرد و استرس است.

تحقیقات نشان داده است تنها ۱ درصد کم‌آبی در بدن باعث از بین رفتن ۵ درصد از فعالیت مغز می‌گردد. بررسی‌های گسترده‌تر نیز نشان می‌دهند کم‌آبی طولانی مدت، باعث کوچک شدن سلول‌های مغز می‌شود. این حالت به خصوص در سالمندان به دلیل تجربه کردن دوره طولانی مدت کم‌آبی دیده می‌شود. به همین جهت قدرت تحلیل و حافظه سالمندان به تدریج و با افزایش سن کاهش می‌یابد کم‌آبی همچنین از فاکتورهای شناخته شده در بیماری‌های تحلیل رونده‌ی مغزی مثل آلزایمر، پارکینسون و ... محسوب می‌شود. آب همچنین برای انتقال مواد مغذی به مغز و در مقابل بازگشت و دفع سموم از مغز عنصر حیاتی است. زمانی که آب کافی در دسترس مغز باشد این نقل و انتقالات بهتر صورت گرفته و باعث بهبود عملکرد مغز می‌شود.

آب و بیماری‌های ذهنی مربوط به کم‌آبی

بررسی‌ها نشان می‌دهند افرادی که مبتلا به بیماری‌های ذهنی مانند اوتیسم، سندرم عدم تمرکز کودکان و افسردگی‌های پیشرفته هستند، روزانه مقدار بسیار کمی آب مصرف می‌کنند. از طرفی التهاب مغز که در بسیاری از بیماری‌های مغز دیده می‌شود، از دفع سموم از مغز جلوگیری می‌کند که متأسفانه کم‌آبی این مشکل را تشدید می‌کند.

چند توصیه برای دریافت کافی آب

با توجه به تاثیراتی که از مصرف کافی آب تا اینجا نام بردیم در زیر توصیه‌هایی برای مصرف بیشتر و بهتر آن پیشنهاد می‌شود:

■ برای شروع یک روز خوب و با انرژی حتماً به محض بیدار شدن از خواب ۱-۲ لیوان آب بنوشید. ممکن است افراد زیادی به غلط



تصور کنند که در طول خواب کمترین مقدار آب از بدن دفع می‌شود. در حالی که علیرغم مصرف بسیار کم آب در مدت زمان خواب که کمترین مقدار در ۲۴ ساعت شبانه روز است مقدار زیادی آب در هر بخار حاصل از تنفس از بدن دفع می‌گردد. **در نتیجه صبح زود و پس از خواب، بدن بسیار کم آب بوده و مصرف آب در این موقع ضروری است.**

■ همیشه یک بطری آب به همراه خود داشته باشید به خصوص اگر کار شما نیازمند فعالیت فیزیکی زیاد است. به همراه داشتن یک بطری آب همیشه شما را ناخودآگاه به نوشیدن آب وادار می‌کند. این توصیه در هنگام درس خواندن و انجام آزمون نیز صادق است. **هنگامی که مغز در حال انجام فعالیت ذهنی است مصرف آب به افزایش بازده آن کمک خواهد کرد.**

■ تنها نوشیدنی مناسب برای تامین بدن آب است. برخی از افراد به اشتباه تصور می‌کنند مصرف نوشیدنی‌های متفرقه مثل نوشابه‌ها، قهوه، چای، شیر یا آبمیوه می‌تواند آب بدن را تامین کند که این تصور غلط بوده و **هیچ نوشیدنی مثل آب نمی‌تواند نیاز مایعات بدن را تامین کند.**

سخن آخر

اگر می‌خواهید عملکرد مغزی خوب، حافظه قوی و قدرت تمرکز بالا داشته باشید به میزان کافی آب مصرف کنید. به خصوص اگر در جامعه‌ای زندگی می‌کنید که دسترسی به آب آسان است از این موهبت استفاده کنید. چرا که هنوز مردمی در دنیا وجود دارند که به آب سالم دسترسی ندارند. در هر هفته ۳۸۰۰۰ کودک زیر ۵ سال به دلیل استفاده از آبهای آلوده در جهان می‌میرند. زنانی وجود دارند که برای رسیدن به آب نه چندان سالم ناچارند مجبور هستند سالانه ۴۰ میلیارد ساعت ظرف‌هایی به سنگینی ۱۸ کیلوگرم را در مسافت‌های طولانی حمل کنند. در نتیجه اگر از نعمت آب سالم برخوردار باشید و خود را از مصرف کافی آن بهره‌مند نکنید اشتباه بزرگی مرتکب شده‌اید.