

رازهای داشتن حافظه‌ی خوب

سلامت مغز خود را ارتقا دهید و مهارت‌های افزایش حافظه را بیاموزید

ندا کلکته چی – کارشناس تغذیه و کارشناس ارشد برنامه ریزی درسی



قدم اول: سلامت مغزی.

۱. با استفاده از غذاهای مفید برای مغز حافظه طبیعی خود را افزایش دهید.

بهترین ویتامین‌ها برای حافظه

اکثر افراد در مورد این مسئله که ویتامین‌ها و مکمل‌های خاصی می‌توانند حافظه و دیگر عملکردهای مغز را افزایش دهند چیزهایی شنیده‌اند. پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که ای مسئله می‌تواند صادق باشد. اما موفقیت در استفاده از این ویتامین‌ها برای بهبود حافظه در افراد

مغز انسان طوری طراحی شده است که بتواند فراموش کند و حتی باهوش‌ترین انسان‌ها نیز همه چیز را بخاطر نمی‌سپارند. فراموشی باعث می‌شود مغز انسان از انباشته شدن جزئیات پیش‌پا افتاده و خاطرات ناگوار دچار به هم ریختگی و آشفتگی نشود. پس مقدار کمی از فراموشی طبیعی است. اما به نظر می‌رسد بعضی افراد بیش از اندازه فراموشکار باشند. این افراد اغلب جای وسایل خود را فراموش می‌کنند. نکات مهم درسی را که به ذهن سپرده‌اند از یاد می‌برند یا هرگز نمی‌توانند اسم افرادی را که همین چند دقیقه پیش آنها را ملاقات کرده‌اند به یاد بیاورند که این مسئله مشکلات زیادی را در زندگی ایجاد می‌کند.

به خاطر سپردن دروس مدرسه بخش مهمی از وظایف یک دانش‌آموز است. خوشبختانه برای اغلب دانش‌آموزان این مسئله یک مهارت قابل‌آموختن است و می‌توان به بسیاری از دانش‌آموزان کمک کرد تا بتوانند از طریق کمک به حافظه بهتر و موثرتر بیاموزند. با قدرت حافظه خوب می‌توان نمرات بهتری گرفت، در شغل پیشرفت کرد و دیگران را با نیروی مغز خود تحت تاثیر قرار داد.

نکات زیر به شما کمک می‌کند تا با فراموشی مبارزه کنید. برخی از این نکات بسیار ساده و قابل‌اجرا هستند. برای این منظور ابتدا باید سلامت مغز را افزایش دهید. اینکار باعث تقویت توانایی طبیعی حافظه می‌شود. سپس باید مهارت‌های مربوط به حافظه را فرابگیرید که حافظه شما را تقویت کند.

مختلف متغیر است. به این دلیل که برخی محصولات بر روی بعضی افراد تاثیر بیشتری نسبت به دیگران دارد. هر انسانی دارای ژنتیک، وضعیت سلامت، رژیم غذایی و توانایی حافظه طبیعی متفاوتی است که این مسئله می‌تواند تا حدی تاثیر متفاوت ویتامین‌های مختلف بر افراد مختلف را توجیه کند. البته فراموش نکنید کیفیت خواب و نیز آنچه می‌خورید و می‌آشامید نیز می‌تواند تاثیر بسیار زیادی بر حافظه شما داشته باشد. پس تنها دریافت یک قرص مکمل نمی‌تواند جبرانی بر شیوه زندگی غلط شما باشد. پس قبل از مصرف هرگونه مکمل با پزشک خود مشورت کنید تا بر اساس شرایطتان بهترین مکمل را برای شما توصیه کند. قبل از مصرف هرگونه مکمل‌های ویتامین درباره آنها تحقیق کنید و بروشور محصولات را به دقت مطالعه نمایید.

در زیر فهرستی از ویتامین‌های مناسب برای حافظه ذکر شده است.

الف) ویتامین‌های گروه B

پژوهش‌ها نشان داده است این ویتامین‌ها با تولید لایه محافظتی برای سلول‌های عصبی در مغز باعث بهبود حافظه می‌شوند. همچنین این ویتامین‌ها باعث تخریب مواد سمی و مضر برای سلول‌های عصبی نیز می‌گردند. به علاوه ویتامین‌های گروه B باعث تولید گلبول‌های قرمز خون و افزایش میزان اکسیژن در مغز می‌شود. مهمترین ویتامین موثر در حافظه از خانواده ویتامین‌های گروه B، ویتامین B6، ویتامین B12 و اسید فولیک (ویتامین B9) هستند.

شما می‌توانید با استفاده از مکمل یا افزایش مصرف غذاهای طبیعی و سالم مانند اسفناج و دیگر سبزی‌های برگ سبز تیره، کلم بروکلی، توت فرنگی، طالبی، لوبیا قرمز، تره فرنگی، حبوبات، مرکباتی مانند گریپ فروت و پرتقال و دانه سویا این ویتامین‌ها را تامین کنید.

ب) آنتی‌اکسیدان‌ها

ویتامین‌های E، C و بتاکاروتن آنتی‌اکسیدان هستند و وجود آنها برای حافظه ضروری است. آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که