



سلامت

# بخورید و فراموش نکنید

## گفتاری پیرامون تقویت حافظه با خوردن غذای مناسب

دکتر علیرضا انیسی - پزشک



یکی از اصلی ترین دغدغه‌ی داوطلبان و خانواده‌ی آن‌ها نوع تغذیه داوطلب است. به همین منظور به ۱۰ ماده‌ی غذای مناسب اشاره می‌کنیم.

### ۱. اسفناج

اسفناج به دلیل بافت‌های گیاهی که دارد پیر شدن سلول را به تأخیر می‌اندازد. اسفناج به دلیل آنزیم‌هایی که در برگ‌های آن وجود دارد، سیناپس بین سلول‌های را تسهیل می‌بخشد و هوش را تقویت می‌کند. اسفناج دارای ماده‌ای دارویی به نام فولیک اسید است که برای تقویت حافظه موثر است. هم‌چنین برای افرادی که دارای عارضه‌ی قلبی هستند نیز بسیار مفید است. اسفناج حاوی مواد آنتی‌اکسیدان نیز هست. هم‌چنین اسفناج گیاهی سرشار از آهن است و نیاز مغز به آهن و تأثیر آن بر فرآیند یادگیری با انجام تحقیقات مفصل به اثبات رسیده‌است.

### ۲. قهوه

قهوه دارای موادی مانند: آنتی‌اکسیدان‌ها، آمینو اسید، ویتامین و مینرال است. بخصوص اگر دانه‌های قهوه را دم کنید و بخورید برای تقویت حافظه بسیار مفید است. دلیل تأثیر قهوه در تقویت حافظه، کافئین موجود در آن است. هم‌چنین قهوه دارای اثرات ضد آلزایمری است. با مصرف مداوم و مطابق با برنامه‌ی قهوه، دچار آلزایمر نخواهید شد.

### ۳. غلات

غلاتی مانند سویا، لوبیا، نخود فرنگی، عدس و سبزیجات دارای روغن بسیار مفیدی هستند که برای تقویت حافظه لازم هستند.

### ۴. میوه و سبزیجات

میوه و سبزیجات دارای آنتی‌اکسیدان‌های بسیار مفیدی برای تقویت حافظه هستند

### ۵. تخم مرغ

تخم مرغ منبع ارزان و مفیدی از مواد مغذی با ارزش است. مصرف تخم مرغ علاوه بر حفظ سلامت بدن، برای هوش و عملکرد ذهنی مفید است. در این مورد تخم مرغ خام فواید بیشتری نسبت به تخم مرغ پخته دارد. شاید بپرسید چگونه تخم مرغ خام را مصرف کنیم؟ برای مصرف تخم مرغ به صورت خام می‌توانید آن را با یک قاشق عسل، یک قاشق کنجد یا پودر گردو و یک قاشق پودر کاکائو در یک لیوان شیر ولرم یا گرم مخلوط و میل کنید.

### ۶. ماست

آیا می‌دانید یک پیاله ماست دارای ۳ دی‌اچ ای می‌باشد. امگا ۳ و دی‌اچ ای مواد بسیار مفیدی برای تقویت حافظه محسوب می‌شوند.

### ۷. انبه

با این که انبه میوه‌ای چرب و دارای بافت‌های چربی است، اما باعث می‌شود که گردش خون سرعت یابد. هنگامی که گردش خون سریع‌تر شود باعث رسیدن خون بیشتری به مغز می‌شود که این فرآیند باعث یادگیری روان‌تر و نتیجتاً حافظه‌ای قوی‌تر خواهد شد.

### ۸. سیب زمینی

موادی مانند کربوهیدرات‌ها که به وفور در سیب زمینی یافت می‌شوند از عوامل تقویت حافظه هستند.

### ۹. ماهی

ماهی باعث رشد سریع‌تر سلول‌های مغز می‌شود که در نتیجه تقویت حافظه را در پی دارد. ماهی برای تخفیف و درمان بسیاری از بیماری‌ها، از جمله عارضه‌ی قلبی بسیار مفید است.

### ۱۰. شکلات

شکلات نیز یکی دیگر از موادی است که باعث تقویت حافظه می‌شود. البته بهتر است شکلات‌هایی را مصرف کنید که تلخ و یا حاوی شیر باشند.

### یک تکنیک استثنایی

یکی از مهم‌ترین تکنیک‌هایی که باعث افزایش قدرت یادگیری می‌شود، **افزایش فعالیت ذهنی** است. میزان واکنش ما نسبت به مطالب، تحت تأثیر حالات روحی، علائق، انگیزه‌ها و فنون مورد استفاده در مطالعه تغییر می‌کند. هر چقدر این واکنش نسبت به مطالبی که مطالعه می‌کنیم بیشتر باشد، آن‌ها بیش‌تر و بهتر در ذهن ما جای خواهند گرفت. برای ایجاد واکنش فعالانه‌ی ذهن می‌توانید از روش **گرم کردن** استفاده کنید.

ذهن ما نیز مانند جسم ما برای این‌که ورزیده‌تر باشد و کارش را بهتر انجام دهد، نیاز به گرم کردن دارد. در پانزده دقیقه‌ی ابتدای مطالعه، نیروی ما صرف گرم کردن مغز برای تمرکز روی موضوع مورد نظر می‌شود. بنابراین کارایی فرد در ۱۵ دقیقه‌ی اول کمتر است. حتماً تا به حال متوجه شده‌اید که در دقایق ابتدای امتحان فهم پرسش‌ها و پاسخ دادن به آن‌ها تا اندازه‌ای مشکل است. اما بعد از چند دقیقه با سهولت بیش‌تری موفق به پاسخ دادن پرسش‌ها می‌شوید. پس اگر شروع درسی برایتان مشکل بود، دلسرد نشوید و به مطالعه ادامه دهید. وقتی ذهن‌تان آماده شد با سرعت بیش‌تری مطالب را فراخواهید گرفت. بطور کلی بهترین راه برای گرم کردن ذهن، مرور مطالب گذشته است. این کار علاوه بر آماده کردن مغز، باعث می‌شود که بهتر بتوانید بین معلومات جدید و دانسته‌های قبلی ارتباط برقرار کنید.