

غذاهای مؤثر بر حافظه

فرهاد وحید - دکترای تغذیه

۱- مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها از قبیل آلو، انگور (مخصوصاً انگور سیاه)، کشمش (به ویژه مویز هسته‌دار)، آلبالو، زغال‌اخته، اسفناج، سیر، تربچه، کلم (ترجیحاً پخته)، گوجه‌فرنگی، انواع توت (سیاه، توت‌فرنگی، تمشک). گفته شده است که تمشک (به ویژه نوع آبی رنگ آن) به بازگشت حافظه‌ی از دست رفته کمک می‌کند.

۲- پرتقال، سیب، تربچه، سیب‌زمینی و به ویژه گل‌کلم حاوی ماده‌ای هستند که تاثیر آن مشابه داروهای درمان آلزایمر است. مصرف مرتب انواع کلم (ترجیحاً پخته) از کاهش میزان استیل کولین که انتقال دهنده‌ی عصبی در دستگاه عصبی مرکزی است، جلوگیری می‌کند.

۳- انواع چای سبز و سیاه از نوشیدنی‌های مفید برای مغز هستند. یک عدد چای کیسه‌ای می‌تواند یک چهارم تا یک سوم نیاز روزانه به آنتی‌اکسیدان‌ها را تامین کند.

۴- انواع نان و غلات با تامین ماده‌ای به نام کروم به حافظه و یادگیری کمک می‌کند.

۵- بادام دانه‌ای بسیار باارزش برای افزایش حافظه بوده و به حفظ و بقای مغز نیز کمک می‌کند. بهتر است بادام در طول شب خیس‌انده شده و بعد پوست آن را کنده و با عسل یا شیر آن را مصرف نمود.

۶- سیب اگر با عسل و شیر صرف شود، حافظه و قدرت تمرکز را افزایش می‌دهد.

۷- موز در برخی منابع برای از بین بردن ضعف روحیه توصیه شده است. موز دارای برخی اسیدهای آمینه‌ی ضروری برای بدن است. به همین دلیل جویدن و آهسته بلعیدن موز، برای بهبود روحیه مناسب است.

۸- مصرف روزانه ۳۰ تا ۶۰ گرم ماهی به ویژه از نوع سالمون و ساردین توصیه می‌شود. روغن ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ است و انتقال پیام‌های عصبی در سیستم مغزی و عصبی از یک سلول به دیگری را تسهیل می‌کند. فردی که ماهی مصرف نمی‌کند، بهتر است روزانه یک کپسول امگا-۳ که حداقل ۶۵۰ میلی‌گرم الی ۱ گرم از این نوع چربی را در خود دارد، مصرف نماید.

۹- لسیتین ماده‌ای است که به تولید انتقال دهنده‌ی عصبی حافظه به نام استیل کولین کمک می‌کند. این ماده در تخم‌مرغ به مقدار قابل توجهی وجود دارند.

۱۰- گیاه جینکو (ژینکو یا گینکو) گیاهی است که عصاره‌ی برگ‌های آن در درمان نقص عملکرد عضوی مغز (که به سرگیجه، وزوز گوش و سردرد همراه با ناراحتی خلق و اضطراب منجر می‌شود) و همچنین افزایش تمرکز و حافظه، به کار می‌رود. اشکال اصلی استفاده از این گیاه این است که با مصرف آن، احتمال بروز خونریزی افزایش می‌یابد. به همین دلیل مصرف آن باید تحت نظر متخصص و با احتیاط انجام گیرد.

