



# تغذیه و حافظه

علیرضا انیسی - پزشک

پنج کالا را برای خرید به ذهن سپرده‌اید. اما به هنگام خرید، همه یا برخی از آن‌ها را فراموش می‌کنید.

اسم همسایه را فراموش کرده‌اید.

برای انجام کاری به اتاق می‌روید اما دلیل رفتن تان را به یاد نمی‌آورید.

قرار بوده است مجله‌ای را برای دوستی ببرید، اما آن را در خانه جا می‌گذارید.

نگران نباشید، ضعف حافظه در این حد، بخش اجتناب ناپذیر زندگی همه‌ی ماست. چنین نمونه‌هایی مربوط به آلزایمر یا بیماری‌های زوال مغز نیست بلکه به دلیل حجم زیاد کار روزانه، اشتغال ذهنی و داشتن استرس به‌وجود می‌آیند. چنانچه فکر می‌کنید مشکلات جدی در حافظه دارید و به شکلی حاد، حافظه‌تان افت کرده است حتماً به پزشک مراجعه کنید زیرا احتمال دارد این حالت مربوط به بیماری نهفته‌ای باشد. اما اگر صرفاً مانند نمونه‌های بالا دچار فراموشی می‌شوید، می‌توانید با کمک راهکارهایی حافظه‌تان را تقویت کنید.

**۱. توانایی مغز:** عملکرد مغز مانند عملکرد ماهیچه‌هاست. مغز هرچه بیش‌تر به کار گرفته شود قوی‌تر می‌شود. تماشای برنامه‌های یکنواخت تلویزیون، انجام کارهای تکراری و کسل‌کننده که با روشی کاملاً ثابت و یکنواخت صورت می‌پذیرند و بارها و بارها تکرار می‌شوند به از دست دادن قدرت عملکرد مغز منجر می‌شوند. یادگیری مطالب جدید، تنوع در برنامه‌های کاری و روزمره، شرکت در بحث‌های مهیج، نواختن یک ساز و رفتن به تعطیلات پرماجرا سبب می‌شوند مغز درگیر ارتباطات جدید بشود و در نتیجه بهتر و قوی‌تر کار کند.

**۲. قرص «با تجویز پزشک»:** با افزایش سن، کارایی بدن در جذب ویتامین B موجود در مواد غذایی، کمتر می‌شود، بنابراین خوردن قرص‌های ویتامین B کمپلکس بسیار مفید است زیرا ویتامین‌های B برای حفظ قدرت حافظه بسیار

ضروری هستند. با تحقیق روی ۲۶۰ زن و مرد سالم بالای ۶۰ سال مشخص شد آن‌هایی که سطح ویتامین C یا ویتامین B۱۲ بدن‌شان کم بوده است، بدترین امتیاز را در تست‌های عملکرد مغز و حافظه کسب کرده‌اند و آن‌هایی که سطح ویتامین‌های B۲ (ریبوفلاوین) یا اسید فولیک خون‌شان پایین بوده است در تست‌های مربوط به تفکرات انتزاعی بدترین نمره را کسب کرده‌اند. هم‌چنین در این تحقیقات مشخص شد زنانی که از مکمل‌های ب کمپلکس استفاده کرده بودند، عملکرد حافظه‌شان بهتر بوده‌است.

**۳. نان سبوس‌دار:** چنانچه رژیم غذایی‌تان سرشار از پروتئین و حاوی مقادیر کمی از کربوهیدرات‌هاست و دچار افت حافظه شده‌اید، باید بدانید که این امر اتفاقی پیش نیامده است. مغز بیش‌تر از هر ارگان دیگری در بدن به گلوکز به عنوان سوخت احتیاج دارد و گلوکز هم از کربوهیدرات‌هاست. بنابراین افت حافظه‌تان اتفاقی نیست و مربوط به نوع رژیم غذایی‌تان است. اخیراً دانشگاه تورنتو تحقیقاتی را روی ۲۲ زن و مرد سالمند انجام داد که در نتیجه‌ی تحقیقات معلوم شد آن‌هایی که رژیم غذایی‌شان حاوی درصد بالایی از کربوهیدرات‌هاست، عملکرد مغز و حافظه‌شان به مراتب بهتر است. اما نکته‌ی حائز اهمیت این است که کربوهیدرات مورد نیاز را باید از میوه‌ها، سبزیجات و غلات سبوس‌دار به دست آورید نه از بستنی، کیک یا شکلات.

**۴. ماهی تن:** ماهی تن به صورت کنسرو شده حاوی مقادیر زیادی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که

