

تأثیر تغذیه بر قدرت حافظه

هر ساله با شروع سال تحصیلی دانش‌آموزان شروع به مطالعه دروس خود می‌کنند. برای داشتن مطالعه‌ای مفید و پربازده، لازم است ایشان به نکاتی مانند مواد غذایی مصرفی، میزان استراحت و ساعت خواب توجه کافی داشته باشند. یکی از مسائلی که خصوصاً در مقطع متوسطه و ماقبل از آزمون سراسری، دانش‌آموزان با آن مواجه هستند این است که سعی می‌کنند مطالب زیادی را به خاطر بسپارند. معمولاً در صورت وجود مشکل در یادگیری دروس، بسیاری از آن‌ها از عملکرد حافظه خود شکایت کرده و عنوان می‌کنند که اصطلاحاً دچار ضعف حافظه شده‌اند.

امروزه تأثیر تغذیه بر عملکرد بخش‌های مختلف مغز، بر کسی پوشیده نیست. یافته‌های زیادی نقش مواد غذایی در تقویت حافظه را تأیید می‌کند. لازم است دانش‌آموزان بر تغذیه روزانه خود نظارت خوبی داشته باشند تا بتوانند با انتخاب رژیم غذایی مناسب شرایط مطلوبی را برای عملکرد صحیح ذهن خود ایجاد کرده و توانایی حافظه خود را تقویت کنند.

۱- مغز دانه‌ها به خاطر داشتن عنصر برم بر فعالیت‌های مغزی تأثیر مثبتی می‌گذارند. کمبود عنصر برم در تغذیه سبب کاهش فعالیت‌های عصبی و هم چنین کاهش میزان هوشیاری می‌شود. مصرف آجیل و مغز دانه‌ها به خصوص بادام‌زمینی، در تقویت مغز بسیار موثر است و مصرف آن‌ها به طور روزانه به دانش‌آموزان توصیه می‌شود.

۲- به طور کلی مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان باعث تقویت مغز و حافظه می‌شود. میوه‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان و انواع ویتامین هستند. به همین خاطر مصرف روزانه آن‌ها بر بالا بردن توانایی مغزی تأثیر زیادی دارد. در بین میوه‌ها زغال‌اخته، سیب، انجیر، پرتقال، زردآلو، انگور، خرما و خانواده توت‌ها بیشترین تأثیر را دارند.

۳- سبزیجات نیز حاوی میزان زیادی از انواع آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و به همین خاطر به دانش‌آموزان توصیه می‌شود مصرف آن‌ها را در برنامه غذایی روزمره خود قرار دهند. در بین انواع سبزیجات، پیاز،

اسفناج، جوانه گندم و گل کلم دارای خواص ویژه‌ای بوده و مصرف آن‌ها برای دانش‌آموزان توصیه می‌شود.

۴- مواد غذایی دیگری نیز بر قدرت حافظه تأثیر گذارند. به عنوان مثال ماهی و مواد حاوی امگا۳ تأثیر بسیاری بر قدرت فکر و حافظه دارند. در یک مطالعه که در شیکاگو صورت پذیرفت محققان به این امر دست یافتند که کسانی که در هفته دو وعده ماهی مصرف کرده بودند در دوران سالمندی ۱۳ درصد کمتر از دیگران دچار کاهش حافظه شدند. لازم است که در رژیم غذایی خود از مواد حاوی امگا۳ استفاده کنید.

۵- تخم‌مرغ نیز به دلیل وجود کولین در ساختار آن یکی از بهترین مواد غذایی برای سلامتی مغز است. همچنین این ماده از وقوع آلزایمر نیز جلوگیری می‌کند.

۶- نوشیدنی‌ها تأثیر به سزایی در تقویت حافظه دارند، علی‌الخصوص نوشیدنی‌هایی نظیر چای و قهوه و کاکائو به دلیل دارا بودن آدنوزین که باعث تحریک‌پذیری مغز شده و فعالیت‌های سلولی مغز را افزایش می‌دهد. ظرفیت قهوه در تقویت مغز آن قدر بالاست که ابتدا در داروخانه‌ها به عنوان دارو تجویز می‌گردید. تحقیقات علمی در رابطه با فعالیت کافئین بر روی مغز نشان داد که این ماده از آزاد شدن مواد شیمیایی مغز مانند سروتونین جلوگیری می‌کند.

نوشیدن چای سبز و سیاه از واکنش‌های تحلیل برنده حافظه جلوگیری می‌کند. چای می‌تواند در پیشگیری از بیماری آلزایمر تا حدودی موثر واقع شود. البته اگر آن را درست مصرف نکنیم سبب بیماری‌هایی چون کم خونی می‌شود.

شیر در تقویت سیستم عصبی، حافظه و یادگیری دانش‌آموزان موثر است. همچنین این ماده غذایی منبع سرشاری از مواد مغذی مورد نیاز بدن نظیر کلسیم است.

آب که مهم‌ترین مایع برای رشد و حیات آدمی است نیز بر حافظه انسان تأثیر دارد. البته مصرف آب باعث تقویت حافظه نمی‌شود اما کمبود آن برای بدن می‌تواند باعث گیجی و اختلال حافظه شود.

۷- البته نقش وعده‌های غذایی بر عملکرد حافظه را نیز نمی‌توان نادیده گرفت. صبحانه در دوران تحصیل وعده پراهمیتی است. محققان با تحقیقات خود اثبات کرده‌اند که میزان یادگیری افرادی که در وعده صبحانه خود از مواد کربوهیدراتی شیرین استفاده می‌کنند، تا دو برابر بیشتر از سایر افراد است. بنابراین لازم است داوطلبان عزیز به خصوص در روزهای آزمون، به این وعده غذایی توجه بیشتری نشان بدهند. هم چنین میان وعده‌ها نیز به خاطر جلوگیری از افت قند خون، تأثیر به سزایی در افزایش قدرت یادگیری دارند. البته استفاده کردن از مواد غذایی گفته شده، مانند مغز دانه‌ها و میوه‌ها در این وعده می‌تواند برای افزایش قدرت حافظه بسیار مفید باشد.

نگارش: دکتر حمزه بور بور