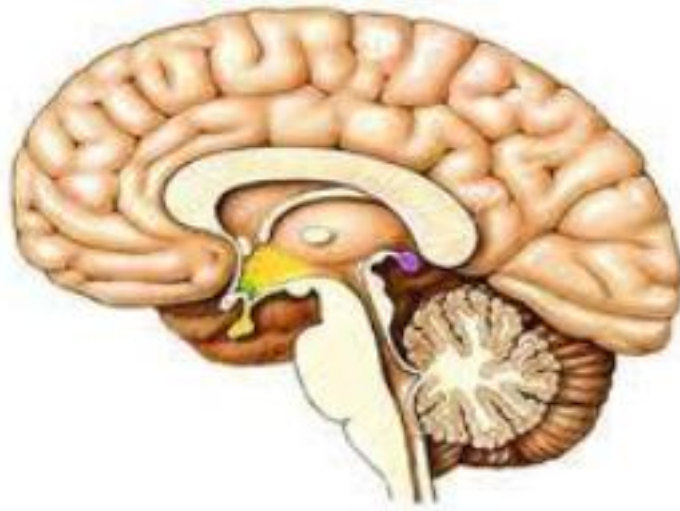


## 10 پیشنهاد ویژه برای تقویت مغز



به مدت بیست دقیقه در اینترنت به دنبال مطالبی که همواره می‌خواستید بیاموزید - هر چه که باشد! - بگردید. بله، ورزش! ورزش سلامت را به خوبی حفظ می‌کند. می‌دانید که ورزش منظم، از بین رفتن عقل را کاملاً معکوس می‌کند؟

بر اساس تحقیقات، تمرین‌های ایروبیکی سرعت و شفافیت تفکر را بسیار بالا می‌برد و همچنین، بافت نسج مغز را بیشتر می‌کند.

پیشنهاد: سه بار در هفته به مدت پنجاه دقیقه پیاده روی تند انجام دهید که تاثیر آن را ببینید. برای نتیجه‌گیری بهتر، در پارک یا مکان پر از درخت پیاده روی کنید؛ زیرا اثرش 20 درصد بهتر خواهد بود.

مسواک زدن به طور مستقیم با سلامت مغز ارتباط دارد. این نتیجه پس از مطالعه بر روی هزاران انسان بین 20 تا 59 ساله حاصل شده است.

مشخص شد بیماری‌های دندان و لثه با بدترین بیماری‌های مغزی در سنین سالخوردگی ارتباط دارد. پس به توصیه‌های دندان پزشکی‌ها توجه کنید و هر روز حداقل یک بار مسواک بزنید و هر بار حداقل 2 دقیقه طول بکشد.

مصرف زغال اخته سرعت عمل مغز را افزایش می‌دهد و سبب رشد سلول‌های هیپوکامپوس می‌شود. زغال اخته را همراه با غلات یا ماست مصرف کنید و برای فصل‌های دیگر فریز کنید.

با سودوکو، 10 سال جوان تر شوید!

جدول سودوکو سرعت انتقال و تصمیم‌گیری را در مغز بسیار افزایش می‌دهد. نخست می‌توانید با پازل‌ها و جدول‌های ساده که در تمام فروشگاه‌ها هست، شروع کنید تا در سودوکو حرفه‌ای شوید!

مدیتیشن (مراقبه) نیز بر بهبود سلول‌های خاکستری مغز اثر می‌گذارد و بر رشد قسمت‌هایی از مغز که مخصوص کنترل حافظه، زبان و حواس است، اثر مثبت دارد. با 15 دقیقه مدیتیشن در روز شروع کنید؛ برای نمونه، در ساعت ناهار یا پیش از ترک محل کار، راست بنشینید، چشم‌ها را ببندید، و به هر چیزی که در زمان حال حس می‌کنید، تمرکز کنید؛ چه صدای پرنده‌ای در دوردست باشد و چه صدای تنفس خودتان.

10 پیشنهاد ویژه برای تقویت مغز

## 1- کاری انجام دهید

دانشمندان بر این باورند که نرمش‌های هوازی منظم، ساده‌ترین و مهم‌ترین راه برای سلامتی بلندمدت مغز است؛ در حالی که قلب و شش‌ها واکنش سریع نسبت به دویدن بر روی دستگاه دوی ثابت نشان می‌دهند، مغز هم به آرامی با هر قدم فعالیت می‌کند. برای سلامت دائمی مغز، روزانه حداقل 30 دقیقه فعالیت جسمانی (مانند: دویدن و نرمش‌های هوازی) نقش مهمی دارد.

## 2- متعادل بخورید

انرژی بسیار زیاد یا انرژی بسیار کم خللی بزرگ در کارایی مغز ایجاد می کند. برنامه غذایی تشکیل شده از مواد قندی کم با فیبر بالا، چربی و پروتئین معمولی بسیار آرام تر از غذاهایی با میزان قند بالا (مانند: شیرینی و نشاسته) در بدن تجزیه می شوند. سرعت ثابت و ملایم هضم در روده مقدار انرژی بیشتری به مغز می رساند و سبب بهبود سوخت و ساز در اعضای می شود که در سلامت بلندمدت آنها نقش بسزایی دارند.

## 3- مراقب برنامه غذایی خود باشید

در حالی که پرخوری فعالیت مغز را کند می کند و در بلندمدت سبب وارد آمدن آسیب به مغز می شود، کمبود کالری هم اثر مشابهی بر مغز می گذارد. برخی از برنامه های غذایی مفرط سبب طولانی شدن برخی از دردها در بدن و در نتیجه سلب آسایش می شوند؛ احساسی که سبب اعتیاد افراد به لاغر ماندن (anorexia، ترس از چاق شدن) شود. بسیاری از مطالعات، برنامه های غذایی مفرط را با حواس پرتی، اختلال در حافظه و پریشانی مرتبط می دانند.

## 4- مراقب بدن خود باشید

بسیاری از بیماری های قابل پیشگیری، مانند: دیابت نوع دوم، چاقی، فشار خون و... تاثیر بسیاری بر پیر شدن مغز دارند. فعال و سالم نگه داشتن سیستم گردش خون به سیگار نکشیدن و کاهش استفاده از چربی های اشباع شده وابسته است تا مانع پیری زودرس مغز شود.

## 5- از استراحت و آرامش لذت ببرید

در زمان استراحت و رویا، خاطرات به آرامی بررسی می شوند، بعضی دور ریخته می شوند و بعضی ذخیره می شوند. مطالعات نشان می دهد هنگامی که کمبود خواب داریم، پروتئینی را که سیناپس ها (محل تماس دو عصب) شکل می دهند، توانایی کافی را برای تفکر و فراگیری از دست می دهند. همچنین، خواب ناکافی با فراموشی در ایام سالخوردگی ارتباط مستقیم دارد.

## 6- از نوشیدن چای و قهوه لذت ببرید

تحقیقات نشان داده است استفاده منظم از کافئین، از مغز محافظت می کند. بر اساس یک مطالعه علمی 2 تا 4 بار میل کردن نوشیدنی های کافئین دار، پس از خستگی از امور روزانه به کاهش فراموشی کمک می کند و 30 تا 60 درصد از بروز آلزایمر پیشگیری می کند. این که آیا کافئین موجود در چای و قهوه یا آنتی اکسیدان موجود در آنها سبب رفع خستگی می شود، هنوز مشخص نیست؛ اما قهوه سبب افزایش سطح هوشیاری در این بعدازظهر و چند سال آینده می شود.

## 7- ماهی بخورید

بر اساس نظریه های جدید، وجود ماهی در برنامه غذایی انسان ها نقش بسزایی در تقویت حافظه انسان ها دارد. اسیدهای چرب مورد نیاز بدن مانند امگا3، برای ساختمان مغز مهم به شمار می آیند و برای درمان بیماری های مغزی بسیار مؤثرند. مطالعات در خصوص اثر مکمل امگا3 نتایج جالبی داشت که نشان می داد امگا3 در برخی دیگر از منابع غذایی مانند: تخم کتان، ماهی ها و برخی دیگر از حیوانات علف خوار یافت می شود.

## 8- خونسرود باشید

اضطراب، اثر بد و مخربی بر مغز می گذارد. با ترشح هورمون های خطرناکی در ناحیه هیپوکامپوس و قسمت های دیگر مغز، بر حافظه اثر می گذارد.

برخی از دانشمندان بر این باورند که داشتن یک زندگی متعادل و دنبال کردن فعالیت های آرامش بخش، مانند: یوگا، حضور در اجتماع و انجام دادن فعالیت های هنری، روند فراموشی را بر اثر بالا رفتن سن و پیری مغز به تاخیر می اندازد.

9- از مکمل ها استفاده نکنید

به تازگی از مکمل ها برای جبران کاستی ها استفاده می شود؛ مولتی ویتامین ها که تنها نوعی هدر دادن هزینه است. داروهای مکملی که در بازار ارائه می شود، امروزه از نظر بسیاری از افراد به سطل های زباله تعلق دارند. به رغم عنصر طبیعی آنها، این گونه داروها عوارض جانبی دارند که عبارتند از: فشار خون بالا، مشکلات گوارشی، مشکلات باروری و افسردگی. برای انسان های سالم داروهای مکمل هیچ اثر مثبتی ندارد و گاهی تاثیر دارونماها، از این مکمل ها بیشتر است.

10- مغز را به چالش بکشید

حل یک جدول، بازی فکری یا تست هوش، به صورت پرسش های هوش و محرک مغز به شما کمک می کند تا همیشه ذهنی جوان و سالم داشته باشید. اگر چه کمبود سواد، از عوامل اصلی کاهش حواس و کم کاری ذهن است، برای یادگیری بسیار تلاش کنید، ذهن شما برای دوران سالخوردگی آماده تر و جوان تر خواهد بود. کلید کار، انجام دادن یک کار چالشی جدید، مانند: حل یک پازل جدید و سرگرم کننده است.

منابع:

- WWW.FARYA.COM

- مجله دانشمند؛ شماره 551

نویسنده: admin، تاریخ ارسال: پنجشنبه 25 اردیبهشت 1393 ساعت 11:04 بعد از ظهر