

تقویت حافظه که می توانید با آن به زندگی موفق برسید هر کس لحظه های فراموشکاری را از زمان به زمان دیگر، به ویژه هنگامی که در زندگی مشغول است را تجربه می کند. در حالی که این می تواند یک رخداد کاملاً طبیعی باشد، داشتن حافظه ضعیف می تواند خسته کننده باشد. ژنتیک در از دست دادن حافظه، به ویژه در شرایط عصبی مانند بیماری آلزایمر نقش دارد. با این حال، تحقیقات نشان داده است که رژیم غذایی و شیوه زندگی موفق نیز تاثیر زیادی بر تقویت حافظه دارند.

در اینجا ۱۳ راهکار مبتنی بر شواهد برای بهبود و تقویت حافظه به طور طبیعی وجود دارد

برای تقویت حافظه ،شکر کمتر بخورید.1

تحقیقات نشان داده است که رژیم غذایی حاوی قند می تواند منجر به ضعف حافظه و کاهش حجم مغز شود. به خصوص در مغز که حافظه کوتاه مدت را ذخیره می کند

به عنوان مثال، یک مطالعه بیش از ۴،۰۰۰ نفر نشان داد افرادی که مصرف نوشیدنی های شاداب تر مانند نوشابه های گازدار دارند، حجم کلی مغز و حافظه های ضعیف تر نسبت به افرادی که شکر کمتر مصرف کرده اند کمتر بود

قهوه نه تنها به حافظه شما کمک می کند، بلکه باعث بهبود سلامت کلی شما می شود

خلاصه تحقیقات نشان داده است افرادی که به طور منظم شکر بیشتری مصرف می کنند ممکن است حافظه های ضعیف تر و حجم مغز را پایین تر از افرادی که شکر کمتری مصرف می کنند داشته باشند.

برای تقویت حافظه، مکمل روغن ماهی استفاده کنید. 2.

روغن ماهی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است. این چربی ها برای سلامتی کلی بسیار مهم هستند و خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهند و التهاب و استرس و اضطراب را کاهش می دهند. بسیاری از مطالعات نشان داده اند که مصرف ماهی و مکمل های روغن ماهی باعث تقویت حافظه به ویژه در افراد مسن می شوند.

یکی از مطالعات ۳۶ سالمندها نشان داد که نمرات حافظه کوتاه مدت و کارایی قابل توجهی پس از مصرف مکمل های روغن ماهی متمرکز برای ۱۲ ماه بهبود یافت.

خلاصه مکمل های ماهی و روغن ماهی در اسیدهای چرب امگا ۳ غنی هستند. مصرف آنها ممکن است به بهبود و EPA و DHA تقویت حافظه کوتاه مدت بویژه در افراد مسن کمک کند.

مراقبه و مدیتیشن سبب تقویت حافظه می گردد. 3.

تمرین مدیتیشن ممکن است از بسیاری جهات به سلامتی شما تاثیر بگذارد. مدیتیشن تسکین دهنده است و برای کاهش استرس و درد، فشار خون پایین و حتی بهبود و تقویت حافظه موثر است.

در واقع، مدیتیشن ماده خاکستری را در مغز افزایش می دهد. ماده خاکستری حاوی سلول های نورونی است.

همانطور که در سن های بالاتر، ماده خاکستری کاهش می یابد، که منفی بر حافظه و شناخت تاثیر می گذارد.

نشان داده شده است که تکنیک های مراقبه و آرام سازی برای بهبود و تقویت حافظه کوتاه مدت در افراد سنین مختلف تاثیرگذار است.

خلاصه مدیتیشن نه تنها برای بدن شما مناسب است، بلکه برای مغز شما مفید است. تحقیقات نشان می دهد که مراقبه می تواند ماده خاکستری را در مغز افزایش دهد و حافظه کاری فضایی را بهبود بخشد.

حفظ وزن سالم برای تقویت حافظه مهم است.4

نگهداری وزن بدن سالم برای تقویت حافظه ضروری است و یکی از بهترین راه های حفظ ذهن و ذهن شما در شرایط عالی است

Page | 4

مطالعات متعدد چاقی را به عنوان یک عامل خطر برای کاهش شناختی نشان داده است

جالب توجه است که چاقی در واقع می تواند تاثیرات و تغییرات منفی در ژن های مرتبط با تقویت حافظه در مغز بگذارد

چاقی همچنین می تواند منجر به مقاومت به انسولین و التهاب شود، که هر دو می تواند منفی مغز را تحت تاثیر قرار دهد

چاقی همچنین با خطر بالای بیماری آلزایمر همراه است، بیماری پیشرفته ای که حافظه و عملکرد شناختی را از بین می برد

خلاصه چاقی یک عامل خطر برای کاهش شناختی است. نگهداری بدن در محدوده طبیعی به شما در اجتناب از مسائل مربوط به چاقی، از جمله حافظه ضعیف تر کمک کند

خواب و تقویت حافظه 5.

کمبود خواب با حافظه ضعیف همراه است. خواب نقش مهمی در تثبیت و تقویت حافظه ایفا می کند، فرایندی که خاطرات کوتاه مدت تقویت می شوند و به خاطرات طولانی مدت تبدیل می شوند

به عنوان مثال، یک مطالعه به بررسی تأثیر خواب در ۴۰ کودک بین ۱۰ تا ۱۴ ساله پرداخت

یک گروه از کودکان برای تست حافظه در شب آموزش دیده شدند و بعد از خواب شبانه آزمایش دادند. گروه دیگری در همان روز آموزش داده شد و آزمایش شدند. گروهی که بین آموزش و تست خواب بودند ۲۰٪ بهتر در آزمون حافظه بودند

مطالعه دیگری نشان داد که پرستارانی که در شب کار می کنند، اشتباهات ریاضی بیشتری را مرتکب شده و ۴۸٪ از آنها در آزمون حافظه در مقایسه با پرستاران که در روز کار می کنند، کمتر است

کارشناسان بهداشت توصیه می کنند که بزرگسالان هر شب برای سلامتی مطلوب بین ۷ تا ۹ ساعت خواب لازم دارند

خلاصه مطالعات به طور مداوم به خواب کافی همراه با عملکرد بهتر حافظه همراه است. خواب کمک می کند تا خاطرات خود را تقویت کنید

ذهنیت در تقویت حافظه 6.

ذهنیت حالت روحی است که در آن شما بر وضعیت فعلی خود تمرکز می کنید، حفظ آگاهی از محیط اطراف و احساسات شما را به همراه دارد

ذهنیت در مراقبه استفاده می شود. مدیتیشن یک تمرین رسمی تر است، در حالی که تمرکز ذهنی یک عادت روانی است که می توانید در هر موقعیتی استفاده کنید.

مطالعات نشان داده اند که تمرکز ذهنی در کاهش استرس و بهبود تمرکز و تقویت حافظه موثر است.

یک مطالعه از ۲۹۳ دانشجوی روانشناسی نشان داد که افرادی که آموزش ذهن آگاهی داشتند، در هنگام یادآوری اشیاء نسبت به دانش آموزانی که آموزش ذهن آگاهی نداشتند، عملکرد حافظه بهتری داشتند.

با تمرکز بر تنفس خود و تمرکز توجه خود به ذهن خود، هنگامیکه ذهن شما سرگردان است، تکنیک های ذهنیت را با روشی روزمره خود ترکیب کنید.

خلاصه تمرینات تکنیک ذهنیت با افزایش عملکرد و تقویت حافظه ارتباط دارد. ذهنیت نیز به کاهش شناختی مرتبط با سن مرتبط است.

آموزش مغز برای تقویت حافظه.7

بازی های مغز، یک روش سرگرم کننده و موثر برای تقویت حافظه است.

بازی های یاد آوری کلمات، برنامه های تلفن همراه اختصاص یافته به آموزش حافظه، راه عالی برای تقویت حافظه است.

مطالعه ای که ۴۲ بزرگسال شرکت داشتند که بازی کردن در یک برنامه تمرین مغز برای هشت ساعت در طی یک دوره ۴ هفته ای، عملکرد تست حافظه را بهبود بخشید

به علاوه، بازی های آموزش مغز نشان داده است که به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل در افراد مسن کمک می کند

خلاصه بازیهایی که مغز شما را به چالش می کشد ممکن است به شما در تقویت حافظه کمک کند و حتی ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد

برای تقویت حافظه کربوهیدرات های تصفیه شده کمتر مصرف کنید

مصرف مقدار زیادی کربوهیدرات های تصفیه شده مانند کیک، غلات، کوکی ها، برنج سفید و نان سفید ممکن است به حافظه شما آسیب برساند. این غذاها دارای شاخص گلیسمی بالا هستند، به این معنی که بدن به سرعت با هضم این کربوهیدرات ها، منجر به افزایش سطح قند خون می شود

مطالعات نشان داده اند که رژیمی که دارای کربوهیدرات های تصفیه شده بالا است با علایم کاهش شناختی و کاهش عملکرد شناختی همراه است

یک مطالعه از ۳۱۷ کودک سالم دریافت که افرادی که مصرف بیش از حد کربوهیدرات مانند برنج سفید، رشته فرنگی و فست فود را داشتند، توانایی شناختی کمتری داشتند، از جمله حافظه کوتاه مدت و کارکردی ضعیف

خلاصه کربوهیدراتهای تصفیه شده منجر به افزایش سطح قند خون می شوند که در طول زمان می توانند به مغز آسیب برسانند. رژیم های غذایی با کربوهیدرات های تصفیه شده با ضعف، کاهش شناختی و کاهش عملکرد مغز مرتبط است.

خودتان را D برای افزایش تقویت حافظه، مقدار ویتامین 9. آزمایش کنید

یکی از مواد مغذی مهم است که نقش بسیار مهمی D ویتامین با بسیاری از D در بدن ایفا می کند. سطوح پایین ویتامین مسائل مربوط به سلامت مرتبط است، از جمله کاهش عملکرد شناختی.

مطالعه ای که طی سالیان متمادی به ۳۱۸ سالمند انجام داد کمتر از ۲۰ D نشان داد افرادی که سطح خون ویتامین نانوگرم در میلی لیتر داشتند حافظه و سایر توانایی های طبیعی از D شناختی خود را سریعتر از افراد با ویتامین دست دادند.

نیز به افزایش خطر ابتلا به زوال D سطوح پایین ویتامین عقل مرتبط است.

D کمبود ویتامین

بسیار رایج است، به خصوص در هوای سردتر و در افرادی که D پوست تیره تر دارند. در صورت نیاز به یک مکمل ویتامین با دکتر خود صحبت کنید تا آزمایش خون انجام شود.

بسیار رایج است، به ویژه در هوای D خلاصه کمبود ویتامین سرد، و با کاهش سن شناختی و زوال عقل همراه است. اگر کم است، از پزشک خود بخواهید D فکر می کنید سطح ویتامین که یک آزمایش خون انجام دهد.

ورزش عامل مهم در تقویت حافظه. 10

ورزش برای سلامت جسمی و تقویت حافظه کلی مهم است. تحقیقات ثابت کرده است که برای مغز سودمند است و ممکن است به تقویت حافظه در افراد مختلفی از کودکان تا بزرگسالان سالخورده کمک کند.

بسیاری از مطالعات نشان داده اند ورزش ترشح پروتئین های محافظتی عصبی را افزایش می دهد و رشد و توسعه نورون ها را بهبود می بخشد و منجر به بهبود سلامت مغز می شود.

ورزش منظم در میان مدت نیز با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل همراه است.

خلاصه ورزش مزایای باور نکردنی برای تمام بدن شما، از جمله مغز شما را به ارمغان می آورد. حتی تمرین متوسط برای مدت کوتاهی نشان داده شده است که عملکرد شناختی، از جمله حافظه، در تمام گروه‌های سنی بهبود یافته است.

برای تقویت حافظه غذاهای ضد التهاب مصرف کنید. 11.

مصرف رژیم غذایی غنی از غذاهای ضد التهاب به تقویت حافظه شما کمک کند.

آنتی اکسیدان ها با کاهش استرس ناشی از رادیکال های آزاد، باعث کاهش التهاب بدن می شوند. شما می توانید آنتی اکسیدان ها را در غذاها مانند میوه ها، سبزیجات و چای مصرف کنید.

توت ها به طور خاص در آنتی اکسیدان ها مانند فلاونوئیدها و آنتوسیانین ها بسیار بالا هستند. خوردن آنها ممکن است راهی عالی برای جلوگیری از دست دادن حافظه باشد.

یک مطالعه بیش از ۱۶،۰۰۰ زن نشان داد که افرادی که بیشترین تعداد زغال اخته و توت فرنگی را مصرف می کردند، میزان کاهش زوال شناختی و از دست دادن حافظه کمتر از زنان که توت های کمتر مصرف می کردند.

خلاصه غذاهای ضد التهابی برای مغز شما، مخصوصا انواع توت ها و سایر غذاهایی که دارای آنتی اکسیدان ها هستند، عالی هستند.

زردچوبه برای تقویت حافظه لحاظ کنید. 12.

کورکومین ترکیبی است که در ریشه های زردچوبه در غلظت های بالا یافت می شود. این یک آنتی اکسیدان قوی است و دارای اثرات ضد التهابی قوی در بدن است.

مطالعات متعدد در حیوانات نشان داده اند که کورکومین موجب کاهش آسیب التهاب در مغز می شود.

اگر چه مطالعات انسانی بر روی اثرات کورکومین بر حافظه مورد نیاز است، مطالعات حیوانی نشان می دهد که در تقویت حافظه و جلوگیری از کاهش شناختی موثر باشد.

خلاصه کورکومین یک آنتی اکسیدان قوی است. مطالعات حیوانی نشان داده است که التهاب و پلاک آمیلوئید در مغز را کاهش می دهد.

کاکائو در تقویت حافظه نقش ایفا می کند.13

کاکائو خوشمزه و همچنین مغذی است، ارائه یک دوز قدرتمند آنتی اکسیدان ها می باشد. تحقیقات نشان می دهد کاکائو به ویژه برای مغز مفید هستند.

آنها ممکن است به تحریک رشد عروق خونی و نوروون ها کمک کنند و جریان خون را در بخشی از مغز درگیر با حافظه افزایش دهند.

برای به دست آوردن بیشترین سود از شکلات، شکلات تیره را با محتوای کاکائو ۷۰٪ کاکائو یا بالاتر انتخاب کنید. با

این امر اطمینان حاصل خواهد کرد که حاوی مقادیر بیشتری از آنتی اکسیدان ها مانند فلاونوئیدها است.

خلاصه کاکائو دارای آنتی اکسیدان های بالایی است که ممکن است به بهبود عملکرد حافظه کمک کند. اطمینان حاصل کنید که شکلات تیره را با ۷۰٪ کاکائو یا بالاتر انتخاب کنید تا دوز متفاوتی از آنتی اکسیدان ها دریافت کنید.

سخن پایانی تقویت حافظه

بسیاری از روشهای سرگرم کننده، ساده و حتی خوشمزه برای تقویت حافظه شما وجود دارد.

تمرین ذهن و بدن شما، لذت بردن از قطعه ای با کیفیت و شکلات و کاهش مقدار شکر اضافه شده در رژیم غذایی، همه تکنیک های عالی هستند.

سعی کنید چند مورد از این نکات حمایت شده از علم را به صورت روزانه خود اضافه کنید تا سلامت مغزتان را تقویت کنید و تقویت حافظه خود را در وضعیت بالا حفظ کنید. امیدوارم که توانسته باشم در تقویت حافظه شما عزیزان کمک کرده باشم. موفق باشید. احمدرضا کرامت