

تقوية الذاكرة

يعتبر النسيان خاصة في سن صغير من المشاكل التي تواجه كثير من الأطفال والشباب والتي تضعف قدرتهم على الحفظ والتذكر وكذلك تسبب لهم مشاكل في التركيز و الفهم خاصة لطلاب المدارس والجامعات الأمر الذي يسبب ضرراً كبيراً لهم ويعود السبب في ذلك نقص الغذاء المثالي للمخ.

فما هو الغذاء المثالي لتنشيط المخ والتخلص من خموله ؟

يعد فيتامين B12 هاماً جداً للمخ ونقصه يسبب الخمول للمخ وضعف القدرة على التركيز والاستيعاب والتذكر كما قد يسبب ضعفا في الاعصاب المحيطة كذلك ويتواجد فيتامين ب ١٢ في الدهون والبيض ومنتجات الألبان منخفضة الدسم وتحتاج لجرعة يومية قدرها ١.٥ ميكروجرام من فيتامين ب ١٢ لأداء أفضل لوظائف المخ.

ولعل هذا التوضيح يجعلنا نقف على السبب الحقيقي للمشاكل العقلية المرتبطة بكبار السن فعند تقدم الإنسان في العمر تفقد الأمعاء الدقيقة قدرتها على امتصاص فيتامين ب ١٢ الأمر الذي يؤدي لضعف القدرة على الحفظ والتركيز والتذكر وقد يصل إلى النسيان الشديد وهو ما يعرف بالزهايمر.

أيضاً من النصائح التي يجب اتباعها لتقوية ذاكرتك شرب ثمانية أكواب من الماء يومياً فقلة شرب الماء قد يؤدي للإصابة بالجفاف ما يعني عدم إمكانية وصول الدم للمخ وهذا الأمر يؤدي للإعياء ومشاكل وصعوبات في التذكر.

أيضاً فإن ممارسة التمارين الرياضية أمر في غاية الأهمية لتنشيط الدم ووصوله بطريقة جيدة للمخ وتحفيز خلايا المخ على العمل بالشكل المطلوب.

والنصيحة الأخيرة لتقوية الذاكرة تتمثل في تناول الفواكه والخضروات الطازجة فهي تحتوي مركبات مضادة للأكسدة ويعتبر العنب من أكثر الفواكه التي تقوي الذاكرة إضافة إلى السبانخ فانها تساعد على تنشيط خلايا الدماغ أيضاً مما يؤدي الى تقوية الذاكرة.

أ.م. شاكر محمود جواد