

# هشت راه برای حفظ سلامت مغز

24 اردیبهشت 1403

به گفته متخصصان، آموختن فعالیت‌هایی که در آنها مهارت ندارید، مانند یادگیری رقصیدن، یادگیری شعرسرودن یا آموختن زبان جدید، همگی فعالیت‌های شناختی پیچیده‌ای‌اند که به محافظت از مغز کمک می‌کنند.

به گزارش ایندپندنت فارسی، متخصصان می‌گویند انجام دادن کارهای مفید برای سلامت و هشیاری مغز تنها مختص افراد مسن نیست، در هر مرحله از زندگی باید در این‌باره اندیشید. عادت‌هایی که به حفظ سلامت ذهن کمک می‌کنند نه تنها خطر [بیماری آلزایمر](#) را کاهش می‌دهند که باعث حفظ استقلال می‌شوند، کیفیت بهتر زندگی را نوید می‌دهند و در سلامت کلی و طول عمر نقش دارند.

وری ول‌هلت در گزارشی به ۸ عادت اشاره کرده است که در حفظ سلامت مغز موثرند.

## به مغزتان تمرین بدهید

بازی‌هایی مانند جست‌وجوی کلمات، حل کردن جدول و پازل، و بازهای تطبیقی حافظه، مانند حلقه‌های دو سر بازو که عضلات بازو را تقویت می‌کنند، در عملکرد مغز و تقویت آن موثرند.

دکتر داوون اریکسون می‌گوید: «این بازی‌ها به تحریک ارتباطات عصبی کمک می‌کنند و مغز را هشیار نگه می‌دارند.» به گفته او، «آموختن چیزهای جدید و به چالش کشیدن مداوم خودتان در کارها و مسیرهای جدید راهکاری اساسی است که می‌توانید با فعالیت‌هایی مانند خواندن یا نواختن ساز به آن دست یابید.»

اگر پیش‌تر هم جدول متقاطع روزنامه‌ها را حل می‌کردید به کارتان ادامه دهید. نتایج پژوهشی در سال ۲۰۲۲ نشان می‌دهد که جدول کلمات متقاطع به بهبود حافظه و جلوگیری از کوچک شدن مغز در افرادی که به اختلال شناختی خفیف دچارند کمک می‌کند.

به گفته متخصصان، آموختن فعالیت‌هایی که در آنها مهارت ندارید، مانند یادگیری رقصیدن، یادگیری شعرسرودن یا آموختن زبان جدید، همگی فعالیت‌های شناختی پیچیده‌ای‌اند که به محافظت از مغز کمک می‌کنند.

## سراغ رژیم غذایی مدیترانه‌ای بروید

مغز هم مانند ارگان‌های دیگر بدن برای رشد به مواد مغذی نیاز دارد. طبق تحقیقات، افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای غنی از ماهی، سبزیجات، میوه، روغن زیتون و غلات کامل پیروی می‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند. بنابراین تغییر برنامه غذایی قدم مناسبی برای شروع است.

با این حال، اریکسون پیشنهاد می‌کند که اولویت دادن به میوه‌ها و سبزیجات، که سلامت عمومی را بهبود می‌بخشد، و همچنین غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان، اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین، هرگز بد نیست. او می‌گوید: «غذاهای فراوری‌شده، میان‌وعده‌های شیرین و چربی‌های اشباع‌شده را محدود کنید، زیرا بر سلامت مغز تاثیر منفی دارد.» او همچنین بر کاهش مصرف الکل و محدود کردن آن تاکید می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که الکل حجم کلی مغز را کاهش می‌دهد و حتی مصرف کم الکل با پیری زودرس مغز مرتبط است.

## بدن را به تحرک وادارید

تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی، حتی فعالیت بدنی سبک مانند رفت‌و‌رو و انجام کارهای خانه، خطر زوال عقل را کاهش می‌دهد. اریکسون توصیه می‌کند: «تمرین بدنی با بهبود سلامت مغز مرتبط است. در هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط همراه با تمرین قدرتی داشته باشید. ورزش جریان خون را افزایش می‌دهد، باعث رشد عصب‌های جدید می‌شود و همچنین عملکرد شناختی را تقویت می‌کند. اگر دست یافتن به هدف ۱۵۰ دقیقه ورزش ممکن نیست مدت کمتری ورزش کنید، مثلاً هر روز ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید.»

## فشار خونتان را کنترل کنید



به گزارش مرکز سلامت در آمریکا، مغز حدود ۲۰ درصد خون بدن را استفاده می‌کند. خون اکسیژن و مواد مغذی را به اندام‌ها و ارگان‌های مختلف می‌رساند. این بدان معناست که فشار خون بالای کنترل‌نشده با کاهش یا مسدود کردن جریان خون و محدود کردن انرژی‌رسانی به مغز آسیب می‌رساند.

اگر فشار خونتان بالا است حتماً با متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید تا با راهایی مانند پیروی از رژیم غذایی سالم و کم‌نمک، ورزش منظم، محدود کردن الکل و مدیریت استرس بتوانید آن را کنترل کنید.

## آب زیاد بنوشید

۷۵ درصد حجم مغز را آب تشکیل می‌دهد، بنابراین منطقی است که کم‌آبی در توانایی مغز اختلال ایجاد کند. نتایج پژوهشی در سال ۲۰۲۳ نشان داد که کم‌آبی در بزرگسالانی که اضافه‌وزن دارند طی دوره‌ای ۲

ساله به کاهش عملکرد شناختی منجر می‌شود.

با این حال بسیاری از مردم به قدر کافی آب نمی‌نوشند. توصیه پزشکی نوشیدن روزانه ۹ لیوان یا در کل ۲.۲ لیتر آب در روز برای زنان و ۱۳ لیوان یا ۳ لیتر برای مردان است.

## به اندازه کافی بخوابید



استراحت و خواب مفید برای سلامت مغز حیاتی است. دکتر سولانا میسرا، پزشک مراقبت‌های اولیه در کالیفرنیا، می‌گوید: «خواب مغز را تغذیه می‌کند و فرصتی برای پردازش و ذخیره خاطرات است. وقتی نمی‌خوابید سلامتتان به میزان قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. آن دسته از بیمارانی که شب‌کارند تا حدی در رنج و عذاب‌اند و از آنجایی که برخلاف ساعت زیستی بدنشان کار می‌کنند به مه مغزی دچار می‌شوند.»

اریکسون بر خواب با کیفیت ۷ تا ۹ ساعت تأکید می‌کند و می‌گوید که برنامه منظمی برای خواب داشته باشید، همچنین مطمئن شوید که محل خوابتان راحت و برای خواب مفید مناسب است.

## ارتباطات اجتماعی داشته باشید

متخصصان همواره بر داشتن روابط اجتماعی سالم و دوری از انزوا تأکید می‌کنند. نتیجه پژوهشی وسیع در سال ۲۰۲۳ با بیش از ۱۲ هزار شرکت‌کننده نشان داد که تنهایی و انزوا خطر ابتلا به [زوال عقل](#) را تا ۴۰ درصد افزایش می‌دهد.

آنها توصیه می‌کنند روابط خانوادگی باکیفیت، روابط دوستانه و تعامل منظم با افرادی را در اولویت قرار دهیم که کمک می‌کنند احساس کنیم جزئی از یک کل بزرگ‌تریم. این امر در تقویت سلامت مغز و سلامت کلی جسم در تمام سنین نقش مهمی دارد.

## استرس را مدیریت کنید

استرس برای مغز و هر ارگان دیگر مضر است. فعالیت بدنی مانند پیاده‌روی در دل طبیعت، خواب مفید شبانه و همچنین تمرین تمدد اعصاب، مانند تنفس عمیق و مراقبه، همگی به کاهش استرس کمک می‌کنند. در برخی موارد هم مشاوره با متخصص و روانکاو برای کاهش استرس بسیار مفید است.