۳ ویتامین برای بهبود ظرفیت حافظه

2 بهمن 1403

اگر به دنبال بهبود توانایی ذهنی و کاهش استرس هستید تا بتوانید تمرکز بیشتری داشته باشید، علاوه بر اصلاح رژیم غذایی و ورزش، می‌توانید مصرف مکمل‌ها را نیز امتحان کنید.

مغز زمانی بهترین عملکرد را دارد که خون و اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت کند. در این راستا، ویتامین‌ها با تأثیر بر عملکرد مغز، به رسیدن خون و اکسیژن مناسب به آن کمک می‌کنند. توجه داشته باشید که کمبود ویتامین در رژیم غذایی روزانه، خطر ابتلا به سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

۳ ویتامین ضروری برای تقویت عملکرد مغز و حافظه عبارتند از:

۱. ویتامین D

کمبود ویتامین D ممکن است بر سلامت شناختی تأثیر منفی بگذارد و منجر به مه مغزی شود. افرادی که افسردگی دارند اغلب علائم مه مغزی مانند ضعف تمرکز و مشکلات حافظه را تجربه می‌کنند.

مطالعات نشان می‌دهد که مکمل ویتامین D می‌تواند سلامت روان را از منظر خلق و خو، کاهش افکار منفی و رفع علائم اضطراب و افسردگی بهبود بخشد.

یک مطالعه کوچک روی ۴۲ زن یائسه که کمبود ویتامین D داشتند، نشان داد زنانی که روزانه به مدت یک سال مکمل ویتامین D مصرف می‌کردند، نسبت به بقیه، در آزمون‌های یادگیری و حافظه عملکرد بهتری داشتند.

۲. ویتامین B

مطالعات نشان می‌دهد که کمبود برخی ویتامین‌های گروه B می‌تواند منجر به اختلالات حافظه و تضعیف تمرکز شود. در افرادی که سطوح پایین ویتامین B دارند، مصرف مکمل‌ها به کاهش این علائم کمک می‌کند. به عنوان مثال، یک مطالعه بر روی ۲۰۲ نفر با اختلال شناختی و کمبود B۱۲ نشان داد که مصرف منظم مکمل B۱۲ منجر به بهبود شناخت در ۸۴ درصد از شرکت‌کنندگان و بهبود نتایج در آزمون‌های حافظه و توجه در ۷۸ درصد از شرکت‌کنندگان شد.

کمبود سایر ویتامین‌های گروه B از جمله ویتامین B۶ و فولات، ممکن است موجب تضعیف عملکرد حافظه و کاهش تمرکز شود. از همین رو، مصرف مکمل B کمپلکس با کیفیت بالا برای بهبود این وضعیت توصیه می‌شود.

۳. ویتامین K

ویتامین K نقش مهمی در سیستم عصبی ایفا می‌کند. باور بر این است که این ویتامین علاوه بر تقویت

عملکرد مغز، خواص ضد التهابی نیز دارد و از مغز در برابر استرس اکسیداتیو ناشی از آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

استرس اکسیداتیو می‌تواند به سلول‌ها آسیب برساند و حتی ممکن است منجر به شکل‌گیری بیماری‌هایی مانند آلزایمر و پارکینسون شود. هم‌چنین طبق تحقیقات، افزایش سطح ویتامین K در خون با بهبود حافظه در افراد مسن مرتبط است.

منبع: healthline