

5 نصائح للإبتعاد عن النسيان

1- التمرينات الذهنية: من المهم التعرض للمحفزات الذهنية للحفاظ على التركيز والذاكرة، فقد أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يتعرضون للتحديات الفكرية أكثر حظا في الحفاظ على ذاكرتهم والتركيز مع تقدمهم في السن، ولكن الإجهاد المزمن يأتي بنتائج عكسية، فقد أثبتت أبحاث أخرى أن الإجهاد المزمن يعيق التركيز ويضر خلايا الدماغ، ولعلاج مثل هذه المشكلة يتم الاستعانة بطرق التأمل وأساليب الحد من الإجهاد.

2- تناول الأغذية الملونة الطبيعية، فهي تحتوي على الكاروتين والفلافونيد، حيث يساعد تناول الفاكهة والخضار الغنية بالألوان الطبيعية في المحافظة على الأوعية الدموية وأنسجة الدماغ.

3- ابتعد عن الأغذية الدهنية المشبعة: فارتفاع نسبة الدهون المشبعة والأحماض الدهنية في الدم تزيد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر، أما الدهون غير المشبعة الموجودة في الأسماك فهي ضرورية لحماية نسيج الدماغ والوقاية من التدهور الذهني.

4- عزز من مستويات الفيتامينات داخل الجسم، بتناول الأغذية التي تحتوي على فيتامينات ج Vit-C وفيتامين هـ Vit-E ، وربما يتطلب الأمر عند التقدم بالسن تناول المكملات الغذائية للحفاظ على الوظائف الدماغية، حيث أن تناول (400) وحدة يومية من Vit-E تؤدي إلى حماية خلايا الدماغ، بينما الجرعة العالية (1000) إلى (2000) وحدة يوميا مفيدة في الإبطاء من تقدم حالة الزهايمر، كما أن الجرعة نفسها من Vit-C لها التأثير نفسه. ويجب استشارة الطبيب قبل تناول أي جرعة من المكملات الغذائية.

5- تناول الليسيثين وهو مركب موجود في فول الصويا، ويحتوي على العديد من العناصر التي تساعد في الحفاظ على معدلات جيدة من الناقلات العصبية في الدماغ.