

كيف تحافظ على قوة ذاكرتك ؟



الاثنين 18 سبتمبر 2017 05:09 م

يشكو الكثيرون من النسيان وضعف الذاكرة في سن مبكرة، وبالبحث وراء الأسباب نجد أن معظمها يعود إلى أخطاء يرتكبها هؤلاء الأشخاص في نمط حياتهم بشكل عام والنمط الغذائي غير الصحي بشكل خاص. إن التدهور المعرفي والإدراكي لدى أي شخص سوف يؤدي إلى مشاكل في الدماغ مثل صعوبة التذكر، والتأثير على مهارات التواصل، أو تعلم مهام جديدة. الأكاديمية الأميركية لأطباء الأسرة توصي ببعض الوسائل التي تساعد في تحسين صحة الدماغ والوقاية من التدهور المعرفي .
نذكر منها ما يلي:

-المحافظة على الوزن المثالي المعتدل

-الكشف عن نسبة الكوليسترول في الدم وأن تظل في المعدل الطبيعي

-أن يظل معدل ضغط الدم تحت السيطرة دائماً

-تناول وجبات غذائية صحية تكون قليلة الدسم

-أن تشتمل الوجبات اليومية على أطعمة تحتوي على الحبوب الكاملة، الفواكه، والخضار

-الابتعاد عن تناول الدهون المشبعة

-أن يتضمن النظام الغذائي المتبع يومياً على أحماض دهنية تحتوي على «أوميغا - 3»، من خلال تناول الأسماك الدهنية مثلاً

-استشارة الطبيب قبل أخذ أي أدوية مقوية أو مكملات غذائية