فهرست ۱۰ غذای برتر برای تقویت حافظه و تمرکز

گروه بهداشت و سلامت - مغز ما همواره در حال فعالیت است، حتی وقتی استراحت می‌کنیم. بنابراین، همیشه به سوخت با کیفیت بالا و مواد مغذی مناسب نیاز دارد تا بتواند به بهترین شکل عمل کند.

پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که برخی غذاها می‌توانند حافظه را بهبود بخشند، تمرکز را حفظ کنند و از سلول‌های مغزی در برابر آسیب محافظت کنند. داشتن رژیم غذایی سرشار از این «غذاهای مغزی» به مرور زمان می‌تواند به کاهش «کاهش شناختی» و حفظ هوشیاری ذهنی کمک کند. در ادامه برخی از غذاها برای تقویت حافظه و تمرکز را معرفی کردیم:

ماهی‌های چرب (سالمون، خال‌مخالی، ساردین)

ماهی‌های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳، به ویژه DHA و EPA هستند که اجزای ساختاری مهم سلول‌های مغزی محسوب می‌شوند. این چربی‌ها به ارتباط نورون‌ها کمک می‌کنند، التهاب را کاهش می‌دهند و جریان خون در مغز را افزایش می‌دهند. بنابراین، مصرف منظم ماهی‌های چرب می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد. بر پایه مطالعه‌ای با نام «رابطه اسیدهای چرب امگا-۳ با زوال شناختی و دمانس»: ۱) مصرف بلندمدت مکمل اسیدهای چرب امگا-۳ ممکن است خطر بیماری آلزایمر را کاهش دهد. ۲) مصرف غذایی امگا-۳، به ویژه DHA می‌تواند خطر دمانس یا کاهش شناختی را پایین آورد. ۳) شاخص‌های محیطی امگا-۳ می‌توانند به عنوان پیش‌بینی‌کننده کاهش شناختی عمل کنند.

بلوبری و سایر توت‌ها

توت‌ها سرشار از فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که از مغز در برابر استرس اکسیداتیو و التهاب محافظت می‌کنند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۱ با نام «مکمل بلوبری حافظه را در سالمندان بهبود می‌بخشد» نشان داد که مصرف روزانه آب بلوبری وحشی به مدت ۱۲ هفته، عملکرد حافظه را در سالمندانی که مشکلات حافظه اولیه داشتند، بهبود می‌بخشد.

سبزیجات سبز برگ

سبزیجات سبز برگ مانند اسفناج، کلم و بروکلی سرشار از ویتامین K، لوتئین، فولات و بتاکاروتن هستند. مصرف منظم این سبزیجات می‌تواند کاهش شناختی را کُند کند و از سلامت سلول‌های مغزی حمایت کند. مطالعه‌ای در مجله Neurology نشان داد که مصرف روزانه یک وعده سبزیجات برگ سبز با کاهش چشمگیر سرعت کاهش شناختی در سالمندان مرتبط است.

آجیل‌ها، به ویژه گردو

آجیل‌ها سرشار از چربی‌های سالم غیراشباع، ویتامین E و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که مصرف منظم آن‌ها عملکرد مغز و شناخت را بهبود می‌بخشد. گردوها به ویژه حاوی امگا-۳ گیاهی (اسید آلفا-لینولنیک) هستند که با حافظه و عملکرد مغز بهتر مرتبط است. مطالعه‌ای از دانشگاه Reading نشان داد که مصرف روزانه حدود ۵۰ گرم گردو در وعده صبحانه، واکنش‌های سریع‌تر و عملکرد مغز بهتری در طول روز در جوانان ایجاد می‌کند.

غلات کامل

غلات کامل شامل برنج، گندم، جو و کینوآ، منبع پایدار گلوکز برای بدن هستند که سوخت اصلی مغز هم محسوب می‌شود. بنابراین، مصرف غلات کامل انرژی مداوم و حمایت شناختی فراهم می‌کند. این غلات همچنین سرشار از فیبر، ویتامین‌های گروه B و سایر مواد مغذی مفید برای سلامت مغز هستند.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ حاوی کولین است، ماده مغذی مهمی برای تولید آسِتیل‌کولین، ناقل عصبی کلیدی در حافظه و یادگیری. افزون بر پروتئین و چربی، تخم‌مرغ سرشار از ویتامین‌های B است که التهاب را کاهش داده و از سلامت سلول‌های مغزی حمایت می‌کنند. مطالعه‌ای در مجله Nutrients نشان داد که مصرف منظم تخم‌مرغ همراه با زرده، عملکرد شناختی بهتری در تفکر و حافظه ایجاد می‌کند.

شکلات تلخ با بیش از ۷۰ درصد کاکائو

شکلات تلخ سرشار از فلاونوئید، کافئین و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که جریان خون مغز را افزایش داده، هوشیاری را بهبود می‌بخشند و ممکن است حافظه را تقویت کنند. مصرف شکلات با بیش از ۷۰ درصد کاکائو توصیه می‌شود تا میزان شکر افزوده کاهش یابد.

زردچوبه

زردچوبه حاوی کورکومین است، ترکیبی ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدان که می‌تواند پلاک‌های بتا-آمیلوئید را کاهش دهد و حافظه و خلق و خو را بهتر کند. برای جذب بهتر، زردچوبه را همراه کمی فلفل سیاه و چربی (روغن یا کره) مصرف کنید.

دانه‌ها، به ویژه تخم کدو

برخی دانه‌ها مانند کدو، آفتابگردان، تخم کتان و چیا منابع عالی منیزیم، روی، آهن و مس هستند که برای عملکرد صحیح مغز ضروری هستند. این دانه‌ها چربی‌های سالم و آنتی‌اکسیدان‌ها را هم فراهم می‌کنند و عملکرد شناختی، حافظه و سلامت مغز را تقویت می‌کنند.

چای سبز

چای سبز حاوی کافئین و اِل-تئانین است که می‌تواند تمرکز و توجه را بهبود بخشد و آرامش ایجاد کند. آنتی‌اکسیدان EGCG موجود در چای سبز از نورون‌ها محافظت می‌کند. جایگزینی یک فنجان چای یا قهوه روزانه با چای سبز می‌تواند عملکرد مغز و حافظه را تقویت کند و همچنین سلامت قلب، متابولیسم و کاهش استرس را حمایت کند.

تأثیر تغذیه مناسب بر مغز

غذایی که می‌خورید درست بر عملکرد، خلق و خو و حافظه مغز اثر می‌گذارد. غذاهای مغذی مانند میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و اسیدهای چرب امگا-۳ از سلول‌های مغزی سالم حمایت کرده و تمرکز و هوشیاری را بهبود می‌بخشند. در مقابل، غذاهای فرآوری‌شده و شیرین می‌توانند منجر به سردرگمی ذهنی، نوسانات خلقی و خستگی شوند. رعایت رژیم غذایی متعادل، تنظیم‌کننده ناقل‌های عصبی، کاهش التهاب و تقویت عملکرد شناختی است. به بیان ساده، تغذیه صحیح، ذهن شما را برای وضوح، خلاقیت و تصمیم‌گیری بهتر هر روز آماده می‌کند.

یک روان‌شناس مطرح کرد؛

همیشه شاکی بودن مغز شما را در یک چرخه منفی گیر می‌اندازد

گروه بهداشت و سلامت – یک روانشناس بالینی با بیان اینکه عادت شکایت کردن به‌عنوان یکی از رفتارهای مضر برای سلامت روان محسوب می‌شود، گفت: شکایت مداوم می‌تواند مغز را در یک چرخه منفی گیر بیندازد. برای مقابله با این عادت، باید فرد، زمان مشخصی را برای تخلیه ذهنی در نظر بگیرد و در این زمان به شکایات خود بپردازد، اما بعد از آن باید سعی کند به افکار مثبت و سازنده برگردد. این روش می‌تواند به افراد کمک کند تا از چرخه منفی خارج شوند و به سمت تفکر مثبت حرکت کنند.

مریم خیری با اشاره به اینکه برخی عادت‌های روزمره در زندگی افراد وجود دارد که می‌تواند به سلامت روان آسیب بزنند، اظهار کرد: تغییر این عادت‌ها می‌تواند تأثیرات مثبتی بر روحیه و کیفیت زندگی افراد داشته باشد. امروزه در عصر تکنولوژی‌های ارتباطی و گسترش شبکه‌های مجازی قرار داریم و افراد بیش از ارتباط چهره به چهره با دوستان و خانواده از طریق شبکه‌های اجتماعی با یکدیگر در ارتباط هستند. از این رو بسیاری عادت کرده‌اند که بلافاصله بعد از بیدار شدن گوشی تلفن همراه خود را چک کنند.

وی با بیان اینکه چک کردن گوشی بلافاصله بعد از بیدار شدن یکی از عادت‌های شایعی است که می‌تواند به‌شدت بر روی ذهن افراد تأثیر بگذارد، افزود: این رفتار باعث می‌شود مغز به‌طور ناگهانی در معرض اطلاعات و محرک‌های مختلف قرار گیرد و این تحریک بیش از حد می‌تواند روز فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

این روانشناس در رابطه با اینکه به‌جای این عادت، برای بهبود سلامت روان پیشنهاد می‌شود افراد برای ۳۰ دقیقه اول روز از گوشی خود دوری کنند، گفت: در عوض، می‌توانند با افراد دیگر ارتباط برقرار کرده و یا به فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند متمرکز کردن ذهن بپردازند.

ضرورت تقویت حس کنترل بر زندگی

خیری با اشاره به اینکه در دنیای امروز مدیریت زمان ضروری است، تصریح کرد: باید فرد تلاش کند، حس کنترل بر زندگی را در خود تقویت و برای رضایت درونی خود تلاش کند. همچنین ماندن در خانه به مدت طولانی یکی دیگر از عادت‌های مضری است که می‌تواند سلامت روان افراد را به خطر بیندازد.

وی اضافه کرد: ماندن در خانه به مدت طولانی می‌تواند منجر به احساس بی‌حالی و اضطراب شود. حتی خروجی کوتاه به مدت پنج دقیقه و نفس کشیدن در فضای باز، زیر نور خورشید می‌تواند تأثیرات مثبتی بر روی روحیه فرد بگذارد. همچنین ارتباط با طبیعت و قرار گرفتن در محیط‌های جدید می‌تواند به بهبود حالت روحی کمک کند. این روانشناس بالینی بر توانایی برقراری ارتباط با دیگران تأکید و تصریح کرد: ارتباط با دیگران باید سالم باشد و باید از مقایسه کردن خود با دیگران پرهیز شود.

از افراد الهام بگیرید و ببینید چه چیزهایی می‌توان از آنها یاد گرفت

خیری با اشاره به عادت خطرناک مقایسه کردن خود با دیگران، بیان کرد: این کار می‌تواند واقعیت ذهنی شما را تحریف کند و عزت نفس‌تان را به‌شدت کاهش دهد. به‌جای این مقایسه‌های منفی، پیشنهاد می‌شود افراد به الهام گرفتن از دیگران توجه کنند. درواقع به‌جای اینکه به خودتان بگویید چرا آن فرد بهتر است، از او الهام بگیرید و ببینید چه چیزهایی می‌توانید از او یاد بگیرید.

وی با بیان اینکه تفکر انتقادی و حل مسئله در عصر اطلاعات یکی از مهارت‌های حیاتی هر فرد به حساب می‌آید، توضیح داد: عادت شکایت کردن به‌عنوان یکی از رفتارهای مضر برای سلامت روان محسوب می‌شود، شکایت مداوم می‌تواند مغز شما را در یک چرخه منفی گیر بیندازد. برای مقابله با این عادت، باید فرد، زمان مشخصی را برای تخلیه ذهنی در نظر بگیرد و در این زمان به شکایات خود بپردازد، اما بعد از آن باید سعی کند به افکار مثبت و سازنده برگردد. این روش می‌تواند به افراد کمک کند تا از چرخه منفی خارج شوند و به سمت تفکر مثبت حرکت کنند.

گاهی اوقات دیگران را با نه گفتن ناامید کنید

این روان‌شناس، نه گفتن به درخواست‌های غیرضروری را برای بهبود سلامت روان ضروری دانست و گفت: وقتی فردی به‌طور مداوم به درخواست‌های دیگران پاسخ مثبت می‌دهد، ممکن است احساس خستگی و دلزدگی کند. توصیه می‌شود که افراد تمرین کنند، گاهی اوقات دیگران را با نه گفتن ناامید کنند. بنابراین باید برای حفظ سلامت روان یاد بگیریم که نه بگوییم؛ زیرا این کار به ما کمک می‌کند تا انرژی و وقت خود را برای کارهایی که برایمان مهم است، حفظ کنیم.

خیری با تأکید بر اهمیت توجه به مسئله سلامت روان، اظهار کرد: باید به عادت‌های روزمره خود توجه کرد؛ زیرا ایجاد تغییرات کوچک در عادات رفتاری، می‌تواند تأثیرات بزرگی بر روی کیفیت زندگی، روحیه افراد و بهبود سلامت روان داشته باشد. تغییرات کوچک می‌تواند در بلندمدت به نتایج بزرگی منجر شوند؛ بنابراین هر گام مثبت، یک گام به‌سوی سلامت روان بهتر است.

اخبار حوادث

اعتراف به برادرکشی بر سر تقسیم ارثیه

گروه حوادث – مرد میانسال که به خاطر اختلافات خانوادگی و تقسیم ارثیه ۴۰۰ میلیون تومانی برادرش را خفه کرده بود با پای خود به اداره پلیس رفت.

مردی ۵۸ ساله و معتاد قدم به کلانتری در جنوب تهران گذاشت و گفت: «من برادرم را با سیم برق خفه کرده‌ام.» وقتی تیم جنایی به خانه مورد نظر در حوالی خیابان هرندی رفت با جسد مردی ۵۰ ساله روبه‌رو شدند که سیم برق دور گردنش پیچیده شده و مرده بود. متهم که بشدت ناراحت بود، گفت: «این خانه به نام برادرم بود وقتی مادرم فوت کرد من و برادرم با هم تنها در این خانه زندگی می‌کردیم هر دو معتاد بودیم، اما برادرم همیشه مرا اذیت می‌کرد و با هم اختلاف داشتیم. او سر هر موضوعی به من گیر می‌داد و از من ایراد می‌گرفت. هر کاری می‌خواستم بکنم با من دعوا می‌کرد نه حق داشتم تلویزیون نگاه کنم و نه بیرون بروم. در تمام مسائل و کارهای خصوصی‌ام اظهارنظر و با من مخالفت می‌کرد. حتی شوخی‌هایش هم ناراحت کننده بود. دیگر از دستش خسته شده بودم بر سر حق و حقوقم از ارثیه پدر و مادری هم با او اختلاف داشتم تا اینکه دیشب باز هم دعوایمان شد و من هم وقتی خواب بود با سیم برق سه‌راهی خفه‌اش کردم، اما خیلی زود پشیمان شدم. چند ساعتی بالای سر جسدش گریه کردم و بعد هم تصمیم گرفتم خودم را معرفی کنم تا مرا مجازات کنند.» با اعترافات متهم وی بازداشت شد و برای تحقیقات بیشتر در اختیار مرجع قضایی قرار گرفت.

دوست ندارم جدا شوم اما شوهرم می‌گوید فقط طلاق!

گروه حوادث – سعیده زنی خانه‌دار است که شوهرش تصمیم گرفته از او جدا شود. سعیده برای اعتمادآنلاین درباره دلیل جدایی صحبت می‌کند.

***چطور با هم آشنا شدید؟**

مامدتی بود که همدیگر را می‌شناختیم پدر محسن طلافروش است. من در مغازه طلافروشی با او آشنا شدم. بعد هم که بحث خواستگاری پیش آمد.

***چند ساله بودی که ازدواج کردی؟**

۱۸ ساله بودم. تازه دیپلم گرفته بودم.

***همدیگر را دوست داشتید؟**

بله خیلی همدیگر را دوست داشتیم. پدر من هم در پاساژی که پدر محسن طلافروشی داشت، مغازه‌دار بود. چون پدرانمان همدیگر را می‌شناختند، خیلی به هم اعتماد داشتیم.

***حالا چرا می‌خواهید طلاق بگیرید؟**

من که خواستار طلاق نیستم. اتفاقا من می‌خواهم در این زندگی بمانم. محسن قصد جدایی دارد. می‌گوید دیگر دوست ندارد با من زندگی کند. از نظر او من به حرفش گوش نمی‌دهم.

***نظر خودت چیست؟**

من زیر بار حرف زور نمی‌روم. محسن سر هر مسأله‌ای می‌خواهد نظر خودش را اجرا کند. من هم قبول نمی‌کنم.

***بچه هم دارید؟**

بله یک دختر داریم.

***تکلیف بچه چه می‌شود؟**

من طلاق نمی‌خواهم. حتی اگر محسن هم طلاق بخواهد. بچه را هم می‌خواهم و نگهداری می‌کنم. اما محسن باید رفتارش را عوض کند.

***پیش مشاور رفته‌اید؟**

من رفتم ولی شوهرم نمی‌آید و می‌گوید فقط طلاق و راه دیگری نیست.

زن ۴۰ ساله قربانی خشم همسر شد

گروه حوادث – فرمانده انتظامی شهرستان پاکدشت از اعتراف یک مرد به قتل همسرش خبر داد در حالی که ظاهر صحنه جنایت از خودکشی این زن حکایت داشت.

سرهنگ شهرام ولی‌خانی فرمانده انتظامی شهرستان پاکدشت در استان تهران از دستگیری قاتل زن ۴۰ ساله‌ای خبر داد که ابتدا مرگش به صورت یک فوت مشکوک و ظاهرا خودکشی گزارش شده بود.

وی در تشریح جزئیات پرونده اظهار کرد: در پی اعلام مرگ مشکوک زنی در محدوده روستای کبودگنبد پاکدشت، تیم‌های پلیس آگاهی بلافاصله به محل اعزام و پس از ورود به خانه با جسد خانمی ۴۰ ساله در حمام منزل روبرو شدند که آثار بریدگی رگ دستش نشان از خودکشی داشت.

این مسئول افزود: در تحقیقات اولیه شوهر ۷۰ ساله مقتول ادعا کرده بود که شب قبل از حادثه میان آن‌ها درگیری جزئی رخ داده و همسرش بعد از رفتن به اتاق خواب، بدون اطلاع او، دست به خودکشی زده است. اما بررسی‌های دقیق صحنه و شواهد فنی افسران پلیس آگاهی حکایت از وجود علائم خفگی غیرطبیعی و تناقض در روایت شوهر داشت.

به گفته رئیس پلیس پاکدشت، با پیگیری‌های تخصصی، تطبیق آثار فیزیکی و بازخوانی اظهارات متهم، مأموران سرانجام متوجه شدند که خودکشی سناریویی ساختگی برای پنهان کردن قتل بوده است. در ادامه بازجویی‌های فنی، متهم پس از چند ساعت سکوت، لب به اعتراف گشود و اعلام کرد که در جریان مشاجره شبانه، با استفاده از پتو همسرش را خفه کرده و سپس برای فریب مأموران صحنه خودکشی را در حمام بازسازی کرده است.

سرهنگ ولی‌خانی تاکید کرد: با تکمیل تحقیقات و پر کردن پرونده جنایی، متهم دستگیر و با دستور مقام قضایی تا صدور حکم نهایی روانه زندان شد.

فرمانده انتظامی پاکدشت یادآور شد: این پرونده به عنوان یکی از پرونده‌های ویژه جنایی سال پاکدشت در حال بررسی قضایی و پلیس آگاهی استان تهران هم در پی رصد ابعاد حقوقی و روانی این حادثه است.

ادعای بی‌گناهی زن در مرگ مشکوک شوهر

گروه حوادث – زنی که متهم است با همدستی مردی شوهرش را با خوراندن قرص متادون به قتل رسانده، پای میز محاکمه رفت.

اسفند سال ۱۴۰۱ زنی به اورژانس خبر داد شوهرش فوت کرده است. وقتی اورژانس در محل حاضر شد، مرگ این مرد مورد تایید قرار گرفت. تحقیقات نشان داد که این مرد به نام هومن بر اثر مصرف متادون جانش را از دست داده است. در حالیکه به نظر می‌رسید این مرد به صورت طبیعی فوت کرده است و دستی در کار نبوده، روابط نامتعارف همسرش به نام ساناز همه چیز را تغییر داد و خانواده هومن به پلیس گفتند به عروس‌شان مشکوک هستند. به این ترتیب ساناز زیر نظر گرفته شد. او در بازجویی‌ها گفت: من نقشی در مرگ همسرم نداشتم اما قبول دارم که شوهرم دارو خورده و مسموم شده است. من این دارو را از مردی به نام سهراب گرفتم.

به این ترتیب ساناز و سهراب بازداشت شدند. با تکمیل تحقیقات و تایید اینکه هومن بر اثر مصرف دارو جان باخته است، کیفرخواست علیه متهمان صادر و پرونده برای رسیدگی به شعبه ۹ دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد.

در جلسه رسیدگی کیفرخواست علیه متهمان خوانده شد. دختر مقتول که به عنوان ولی دم در جایگاه قرار گرفته بود، شکایتی علیه مادرش مطرح نکرد.

سپس ساناز در جایگاه قرار گرفت. او گفت: من با سهراب رابطه داشتم و این موضوع را پنهان نمی‌کنم. رابطه ما تلفنی و پیامکی بود. من با شوهرم مشکلات زیادی داشتم. او ناتوانی جنسی داشت و دارو مصرف می‌کرد. یک شب قبل از حادثه هم از من قرص متادون گرفت و استفاده کرد. بعد هم حالش بد شد و تا اورژانس برسد، فوت کرد. من در قتل شوهرم نقشی نداشتم. با اینکه با او اختلاف داشتم اما چون بچه داشتیم نمی‌خواستم اتفاقی برای او بیفتد.

سپس متهم ردیف دوم در جایگاه قرار گرفت. او گفت: ساناز و شوهرش برای خرید آپارتمان سراغ من آمدند و من از آنجا با این زن آشنا شدم. شماره تماسش را داشتم و اینطوری با هم در ارتباط بودیم. او درباره همسرش برایم می‌فت و درددل می‌کرد. او می‌گفت همسرش او را اذیت می‌کند و اختلافات شدیدی دارند. تا اینکه به من گفت برای شوهرش قرص متادون می‌خواهد. من هم خودم اعتیاد دارم از مرکز ترک اعتیاد به نام ساناز سه قرص متادون گرفتم. یکی را خودم مصرف کردم و دو قرص دیگر را به ساناز دادم. من نمی‌دانستم این زن قصد کشتن شوهرش را دارد.

متهم درباره اینکه چرا در پیامک به ساناز گفته که قصد کشتن شوهرش را دارد، گفت: آن حرف‌ها جدی نبود وقتی ساناز گلایه می‌کرد و می‌گفت شوهرش اذیتش می‌کند من هم می‌گفتم پدرش را درمی‌آورم و می‌کشمش ولی واقعا کینه‌ای نداشتم و فقط حرف می‌زدم.

سپس وکیل ساناز در جایگاه قرار گرفت. او گفت: مقتول گاهی قرص مصرف می‌کرد. بنابراین نمی‌توان گفت ساناز به عمد به شوهرش دارو داده است. حتی دختر مقتول هم تایید کرده پدرش به صورت روتین قرص مصرف می‌کرد. رابطه نامشروع مساله‌ای است که جداگانه باید رسیدگی شود اما به این معنا نیست که رابطه نامشروع منجر به قتل شده است. ضمن اینکه متهمان قبول دارند که دارو گرفتند ولی به قصد کشتن نبوده است.

در پایان قضات قرار بازداشت هر دو متهم را به وثیقه تبدیل کردند و در صورت تودیع وثیقه موقتا از زندان آزاد می‌شوند.

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲