

Τροφές για γερή μνήμη



Η ηλικία, το στρες, η ποιότητα και η διάρκεια του ύπνου, και φυσικά, η διατροφή μπορούν να επηρεάσουν τις λειτουργίες της μνήμης. Η συνολική υγεία επηρεάζει τη μνήμη με πολλούς τρόπους. Για παράδειγμα, η καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος μπορεί να επηρεάσει την κατάσταση των νευρικών κυττάρων. Μια διατροφή που κάνει καλό στην καρδιά κάνει συνολικά καλό. Έρευνες έχουν δείξει ότι συγκεκριμένα τρόφιμα και τα συστατικά τους συνδέονται με τη διατήρηση της μνήμης.

1. Λιπαρά ψάρια. Τα καλά λιπαρά είναι σημαντικά για ένα γερό μυαλό. Οι έρευνες δείχνουν πως τα ψάρια είναι οι πρωταγωνιστές αυτού του θέματος- ειδικά τα λιπαρά ψάρια όπως οι σαρδέλες, ο σολομός, ο βακαλάος και οι μεγάλες ποσότητες των ω-3 λιπαρών οξέων που περιέχουν. Καταναλώστε 2-3 μερίδες λιπαρών ψαριών την εβδομάδα.

2. Μούρα (berries). Τα μούρα έχουν τις υψηλότερες συγκεντρώσεις αντιοξειδωτικών απ' όλα τα φρούτα. Επίσης, είναι πλούσια σε ανθοκυανίνες και φλαβονόλες, ουσίες που προστατεύουν τα νευρικά κύτταρα από τη φθορά. Μελέτες σε ζώα υποστηρίζουν ότι δίαιτες πλούσιες σε φλαβονοειδή ίσως βοηθάνε κατά της απώλειας της μνήμης στους ανθρώπους.

3. Πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι, το μαρούλι κ.α. είναι πλούσια σε φυλλικό οξύ, το οποίο φαίνεται πως έχει άμεση επίδραση στη μνήμη. Μελέτες δείχνουν πως η κατανάλωση τροφών με μεγάλη συγκέντρωση σε φυλλικό οξύ σχετίζεται με γρηγορότερη επεξεργασία των πληροφοριών από τον εγκέφαλο και καλύτερη ανάκληση μνήμης.

4. Καφές. Υπάρχουν πολύ καλά νέα για τους εραστές του καφέ. Μια έρευνα που έγινε σε πανεπιστήμιο της Αυστρίας δείχνει ότι ο καφές που περιέχει καφεΐνη μπορεί προσωρινά να βελτιώσει την μνήμη και την προσοχή των ανθρώπων. Μετά την κατανάλωση καφέ, παρατηρήθηκε ότι η εγκεφαλική δραστηριότητα των ατόμων αυξήθηκε σε δυο περιοχές, εκ των οποίων η μια σχετίζεται με τη μνήμη. Στους εθελοντές που δεν έλαβαν καφεΐνη δεν υπήρξε μεταβολή της εγκεφαλικής δραστηριότητας. Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι η επίδραση της καφεΐνης είχε μεγαλύτερη διάρκεια στις γυναίκες απ' ότι στους άνδρες.