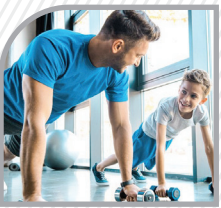


برای داشتن یک زندگی طولانی و با کیفیت حفظ سلامت مغز ضروری است. سلامت مغز انسان را قادر به انجام تفکر، عمل برنامه ریزی شده و پیوندهای عاطفی می‌سازد که بر زندگی روزمره و پیشرفت افراد، خانواده‌ها و جوامع نیز تأثیر دارد. سازمان بهداشت جهانی (WHO) درباره حفظ سلامت مغز توصیه‌هایی را مطرح کرده است که در ادامه می‌خوانید.



ورزش نه تنها برای قلب و بدن مفید است که به سلامت مغز هم کمک می‌کند. افزایش یا حفظ سطح آمادگی قلبی-تنفسی (ECRF) می‌تواند منجر به حفظ حجم مغز و کاهش خطرات ناشی از اضطراب و افسردگی شود. در هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط (مانند پیاده روی سریع) داشته باشید چون باعث افزایش جریان خون در مغز می‌شود.



## با مغزتان مهربان باشید!

شاید تا به حال سلامت مغز را جدی نگرفته یا توجه کمتری به آن

مریم سرخوش  
دبیر تندرستی

داشته‌اید. اما بهتر است بدانید که همین حالا به دلایل مختلف مغز شما در معرض آسیب‌های جدی قرار دارد و می‌تواند در آینده شمارا با مشکلات متعدد و بیماری‌های سخت مواجه کند. مغز توده بافت عصبی در انتهای قدامی سر انسان هاست و اطلاعات حسی را یکپارچه و پاسخ‌های حرکتی را هدایت می‌کند. این عضو بدن در سال اول زندگی ۳ برابر می‌شود و در حدود ۲۵ سالگی به بلوغ کامل می‌رسد. وزنش هم حدود ۱،۴ کیلوگرم و ۶۰ درصدش هم از چربی تشکیل شده است.

جالب است بدانید که مغز یک عضو اجتماعی است و برای بقا و رشد نیاز به تحرک و ارتباط دارد. مغزی که ارتباط نگیرد با چالش کوچک شدن مواجه است و در نهایت هم می‌میرد. روابط حمایتی نزدیک باعث تحریک احساسات مثبت، انعطاف پذیری عصبی و یادگیری می‌شود اما زندگی مدرن، انسان‌ها را به سمت انزوا و کم تحرکی کشانده و مغزها را در معرض یکی از جدی‌ترین آسیب‌ها قرار داده است. کم تحرکی هم منجر به پیری زود هنگام مغز می‌شود و توانایی شناختی و حافظه فرد را مختل می‌کند.

نکته دیگر اینکه مغز به شدت به فاکتورهای سالم نیازمند است؛ از غذای سالم گرفته تا سبک زندگی سالم و این روزها به یک واژه جدیدتر به نام محتوای مجازی سالم. همانطور که غذای ناسالم می‌تواند به سلامت مغز آسیب برساند، محتوای ناسالم هم همین تهدید را به همراه دارد. شاید هنوز ندانید در جریان بی‌پایان جست‌وجو در شبکه‌های مجازی و فضای اینترنت دائم در معرض هزاران محتوای بی‌ارزش قرار دارید که شاید در نگاه اول سرگرم کننده باشد اما به هیچ عنوان تغذیه ذهنی مناسب، تفکر انتقادی، خلاقیت یا درک عمیق برای شما به همراه ندارد و به شدت مغزتان را در معرض آسیب قرار داده است.

در این شماره از ضمیمه همشهری تندرستی در گفت‌وگو با کارشناسان و متخصصان به بررسی آسیب‌هایی که می‌توانند مغز را به چالش بکشند و راهکارهایی که می‌توانند به مقابله با این آسیب‌ها بپردازند پرداختیم که خواندن این توصیه‌ها و هشدارها می‌تواند آگاهی شما برای کاهش فشار دنیای مدرن را بر مغز کاهش دهد.

## ۱ حمله پنهان آلودگی

آلودگی هوا یک آسیب آشکار برای ریه‌ها دارد و یک تخریب بی‌صدا برای مغز. ذرات ریز سمی موجود در هوای آلوده وارد جریان خون شده، به مغز می‌روند و باعث التهاب و استرس می‌شوند. وضعیتی که با گذشت زمان به اختلال حافظه و کاهش تمرکز منجر می‌شود و خطر ابتلا به مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی را افزایش می‌دهد. اتفاق نگران کننده‌تر اینکه قرار گرفتن طولانی مدت در معرض هوای آلوده، زوال شناختی و بیماری‌هایی مانند آلزایمر را برای جوامع مدرن به همراه داشته و افرادی که در مناطق شهری با ترافیک سنگین زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض این آسیب‌ها قرار دارند.

● نکته: یک مطالعه نشان داد که آلودگی هوا با ضایعات ماده سفید در مغز مرتبط است که خطر سکته مغزی و بیماری‌های عصبی را افزایش می‌دهد.



## ۳ تغذیه ناسالم

عبارت «شما همان چیزی هستید که می‌خورید» به ویژه برای مغز انسان‌ها صادق است. رژیم‌های غذایی مدرن مملو از غذاهای فرآوری شده، شکر و چربی‌های ناسالم به توانایی مغز برای عملکرد بهینه آسیب می‌زنند. غذاهای ناسالم می‌توانند منجر به تشکیل مه مغزی و خستگی شوند که تفکر را کند می‌کند. این غذاها همچنین تعادل شیمیایی مغز را مختل می‌کند و بر خلق و خو و سلامت روان افراد تأثیر دارد. مصرف زیاد قند هم با مشکلات حافظه و خطر بیشتر زوال عقل مرتبط است.

● نکته: یک مطالعه جدید نشان داد کلسترول بالا به عنوان یک عامل خطر مهم برای زوال عقل مطرح است و تقریباً ۷ درصد موارد را تشکیل می‌دهد.

# ۵ تهدید مدرن برای مغز

با شناخت تهدیدها و ایجاد تغییرات کوچک، می‌توان از مغز در برابر تهدیدات دنیای امروز محافظت کرد

## ۵ تهدیدات مدرن

● **سبک زندگی کم‌تحرک**  
مشاغل و سرگرمی‌های مدرن انسان‌ها را مجبور می‌کند که ساعت‌ها در حالت نشسته بمانند. این وضعیت جریان خون را به مغز کاهش و خطر زوال شناختی را افزایش می‌دهد.

## ● قرار گرفتن

### در معرض نویز مزمن

زندگی در محیط‌های پرسر و صدا می‌تواند تمرکز را تحت تأثیر قرار دهد و حتی منجر به خستگی ذهنی شود.

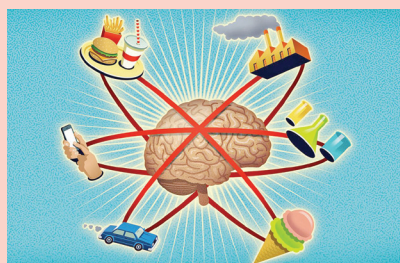
## ● کار بیش از حد

فرهنگ شلوغی و ساعات کاری طولانی می‌تواند منجر به فرسودگی شغلی، اختلال در حافظه و تصمیم‌گیری شود.

## ۴ زندگی شهری

زندگی در شهر می‌تواند هیجان انگیز باشد، اما برای مغز هزینه دارد. سرو و صدای مداوم، ازدحام بیش از حد و سرعت بی‌امان زندگی شهری باعث افزایش سطح استرس می‌شود و سلامت مغز را تهدید می‌کند. استرس زیاد می‌تواند بخش‌هایی از مغز را که مسئول حافظه و تنظیم هیجانی هستند کوچک کند. اختلال خواب هم در جوامع شهری بیشتر است و مانع ریکاوری مغز در ساعات شب می‌شود.

● نکته: مطالعات نشان می‌دهد که رفتارهای بی‌تحرک رایج در محیط‌های شهری به پیامدهای بد سلامتی از جمله افزایش خطر زوال شناختی کمک می‌کند.



## ۲ تله سایبری

زندگی مدرن یعنی زندگی آنلاین؛ چه برای کار و چه برای سرگرمی یا معاشرت. اینکه این روزها افراد زمان زیادی از زندگی‌شان را صرف فضای مجازی می‌کنند باعث شده که مغز بیشتر در معرض آسیب قرار بگیرد. اتفاقی که دامنه توجه را کاهش داده و کم عمق کرده و تمرکز روی کارهای پیچیده را سخت‌تر می‌کند. قرار گرفتن بیش از حد در معرض محتوای دیجیتال هم مغز را بیش از حد تحت فشار قرار می‌دهد که منجر به خستگی ذهنی و کاهش بهره‌وری است.

● نکته: مطالعات نشان می‌دهد که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض صفحه نمایش با عادات غذایی ناسالم از جمله مصرف کمتر میوه و انواع سبزی و مصرف بیشتر فست‌فودها و تنقلات مرتبط است که عامل آسیب به مغز هستند.

