

زندگی شهری، شرایط را به گونه‌ای رقم زده که افراد عمدتاً برای انجام کارهایشان ساعت‌های طولانی را به شکل نشسته سپری می‌کنند. نشستن طولانی مدت با پیامدهای منفی سلامتی، از جمله زوال شناختی همراه است. به همین دلیل توصیه می‌شود که در طول دوره‌های کاری طولانی، هر ۳۰ دقیقه یک‌بار بلند شوید و حرکت کنید.



## ۱۱ قدرت مثبت‌اندیشی

شکرگزاری و مثبت‌اندیشی را تمرین کنید. نتایج تحقیقات محققان نشان داده‌است که مثبت‌اندیشی روی عملکردهای مغز افراد تأثیر دارد؛ به این دلیل که وقتی مثبت فکر می‌کنید، مغز هورمون‌های استرس‌زای کمتری مانند کورتیزول ترشح می‌کند و انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین افزایش پیدا می‌کنند که احساس خوب بودن را افزایش می‌دهند.



# هلمشهری تندروستی

ویژه‌نامه تندروستی • ۳۰ بهمن ۱۴۰۳ • شماره ۳۱ • دوره جدید

## مغزهای عاشق چربی

### مغز چرب جنینی

رشد مغز از دوران جنینی شروع می‌شود و مهم‌ترین آیت تغذیه تأثیرگذار بر مغز در این دوران چربی‌ها هستند، چون بخش اعظم مغز از بافت چربی تشکیل شده است. به همین دلیل برخی رژیم‌ها و غذاهای چرب در دوران جنینی لازم است تا کالری کافی به مادر برسد و ذخایر چربی ایجاد شود. چربی هم از این طریق به جنین می‌رسد و در تکامل مغز او تأثیرگذار است.

### یک چرب مهم

یکی از مهم‌ترین چربی‌ها، امگا ۳ است که به شکل دهی مغز کمک می‌کند. مادر در دوران شیردهی قدرت تولید چربی‌های امگا ۳ را دارد و اگر این چربی در مغز جنین افزایش پیدا کند، کودک را از بسیاری مسائل از جمله افسردگی در بزرگسالی و چاقی نجات می‌دهد. آن دسته از کودکانی که در دوران بارداری و شیردهی مادر به میزان کافی امگا ۳ دریافت کرده‌اند مغزشان تکامل پیدا می‌کند و کمتر مستعد چاقی هستند. مقاومت به لپتین (هورمون تنظیم‌کننده اشتها) هم در آنها ایجاد نمی‌شود.

### مغز خوب با تغذیه خوب

تغذیه در بحث حافظه و یادگیری اهمیت دارد. انتقال‌دهنده‌های عصبی که حافظه، خلق و خو، یادگیری، خواب و فعالیت فکری انسان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند از غذاهای مغزگیرند و مانند سروتونین و دوپامین با مصرف برخی از مواد غذایی به‌ویژه لبنیات تولید و تقویت می‌شوند. غذاهای پروتئینی مانند لبنیات، تخم‌مرغ و حبوبات در سنتز انتقال‌دهنده‌های عصبی مغز تأثیرگذارند.

### منبع اصلی سوخت مغز

مغز انرژی اصلی خود را از کربوهیدرات‌ها می‌گیرد، ما نمی‌توانیم خیلی گرسنه بمانیم و دچار افت قند شویم. افت قند مانند افت فشار خون روی هوشیاری و آگاهی مغز اثر می‌گذارد. همانطور که مغز به‌ویژه در دوران جنینی و نوزادی به چربی‌ها برای شکل‌دهی بافت خود نیاز دارد، برای انتقال‌دهنده‌های عصبی هم به پروتئین‌ها نیاز دارد و منبع سوختش هم کربوهیدرات‌ها هستند. یعنی مغز مانند بدن سه‌گانه سوز است؛ هم چربی می‌خواهد و هم پروتئین و کربوهیدرات.

## ارتباط تغذیه و سلامت مغز از همان دوران جنینی اهمیت دارد و در گام اول نیازمند امگا ۳ برای تکامل است

آرش نهاوندی  
روزنامه نگار

رژیم غذایی در کنار سایر جنبه‌های روزمره زندگی انسان مانند ورزش در شکل دادن ظرفیت و تکامل مغز نقش مهمی دارد. بنابراین افزون بر راه‌هایی که برای تقویت حافظه و سلامت مغز توصیه می‌شود باید مصرف غذاهای مفید برای مغز را هم رعایت کرد. مسئله‌ای که دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه هم‌بر آن تأکید می‌کند و می‌گوید: «ارتباط تغذیه و سلامت مغز تنها منحصر به سنین بزرگسالی نیست و از همان دوران جنینی شکل می‌گیرد و از همان ابتدا با اهمیت تغذیه و نقش آن در تکامل، سلامت مغز، تقویت حافظه و پیشگیری از آلزایمر مورد توجه قرار بگیرد.» رضایی نکات جالبی درباره خوراکی مناسب مغز مطرح می‌کند اما یک توصیه جدی هم دارد، اینکه تنها بحث تغذیه کافی نیست و سبک زندگی سالم و آموزش مداوم در پیشگیری از زوال عقل و آسیب به مغز مؤثر است. به همین دلیل توصیه می‌شود که افراد دائماً آموزش‌های جدید داشته باشند.



### غذای مناسب مغز

تغذیه مناسب شامل ۶ گروه غذایی است و بهتر است از انواع خانگی باشد نه فرآوری شده و تولید کارخانه‌ای. غذاهای طبیعی از جمله میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، حبوبات، آجیل‌ها، دانه‌ها، مغزها، گوشت‌ها (قرمز و سفید) و تخم‌مرغ در کیفیت تولید و ترشح انتقال‌دهنده‌های عصبی در بدن تأثیر دارند. علاوه بر این غذاهای خانگی مانند آش، سوپ و کتلت، کوکو و انواع غذاهای سنتی برای فعالیت مغز مناسبند.

### ضرر غذاهای محرک

فست‌فودها از جمله غذاهای مضر و محرک برای مغز هستند که به دلیل داشتن نمک، شکر و روغن‌های حرارت دیده توصیه نمی‌شوند. علاوه بر این قندهای موجود در قندوشکر، نوشابه، شربت و شیرینی، نوشیدنی‌های کافئین‌دار، همچنین قندهایی که از طریق آبمیوه‌های صنعتی به‌طور ناگهانی وارد بدن می‌شوند، برای مغز مضرند. اما قند میوه‌ها برای مغز مضر نیست چرا که به آهستگی وارد بدن و مغز می‌شود و ایجاد تلاطم نمی‌کند.



## نکته +

### عادت‌های بد علیه مغز



نه تنها کم‌تحرکی که برخی عادت‌ها روزانه هم می‌تواند این عضو مهم بدن را با چالش‌های زیادی مواجه کند. در بسار کم‌خوابی قطعاً نکات زیادی خوانده‌اید که باعث عدم تمرکز و کارایی مناسب مغز می‌شود یا حتی غذاهای ناسالم و سیگار و الکل که باعث می‌شود مغز افراد کوچک شود و ریسک زوال عقلی و آلزایمر افزایش پیدا کند.

+ جالب است بدانید که پرخوری هم روی مغز تأثیر منفی دارد و می‌تواند ریسک ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد.

+ ماندن در تاریکی هم باعث افسردگی و کندی مغز می‌شود. بهتر است در معرض نور خورشید قرار بگیرید تا مغزتان به‌خوبی عمل کند.

+ گوش دادن به موسیقی با صدای بلند به‌ویژه زمانی که به‌مدت طولانی از هندزفری استفاده می‌کنید، عامل آسیب به مغز است.

+ تنهایی و کم‌حرفی هم یکی از ریسک‌فاکتورهای آسیب مغزی است. انسان‌ها به‌طور طبیعی ذاتی موجودات اجتماعی هستند و مطالعات هم نشان داده که افراد با دایره دوستی‌های وسیع‌تر کمتر دچار آلزایمر می‌شوند. حرف زدن هم باعث رشد کارایی مغز است و تا جایی که می‌توانید از کم‌حرفی پرهیز کنید.

+ عامل دیگر نداشتن افکار مثبت و استرس زیاد با افکار منفی است. این مسئله هم تأثیرات مخرب زیادی روی عملکرد مغز دارد.

+ جالب است بدانید که پزشکان توصیه می‌کنند در زمان بیماری کمتر از مغز خود کار بکشید. کار سخت یا حتی مطالعه هنگام بیماری باعث افت عملکرد مغز می‌شود و نتایج منفی به‌دنبال دارد.

+ با اینکه برخی توصیه می‌کنند که در ماه‌های سرد سال سر را بپوشانید تا از شر بیماری‌های فصل سرما رها شوید، اما مطالعات نشان داده که پوشاندن سر به هنگام خواب باعث افزایش تجمع دی‌اکسید کربن می‌شود که تأثیرات مخرب روی مغز دارد.

+ نخوردن صبحانه یکی دیگر از عوامل آسیب‌زاست چون باعث افت قند خون و در نتیجه افت عملکرد مغز می‌شود.