



مغز ما معجزه‌ای از طبیعت است، اما برای این که از فعال ماندن و مناسب بودن قدرت آن تا سن پیری اطمینان حاصل کنیم، باید مواد مغذی مناسب را به آن برسانیم. بسیاری از مواد غذایی حاوی عناصری‌اند که می‌توانند به تقویت حافظه بسیار کمک کنند. موادی نیز وجود دارند که بهتر است از آن‌ها دوری کنیم تا به سلول‌های عصبی مغزمان آسیب نرسانند و حافظه ما تا جایی که ممکن است، در پی گذشت سالیان دراز، هم چنان به بهترین نحو عمل کند. از این رو توصیه می‌شود که در تنظیم برنامه غذایی خود به نکات زیر توجه داشته باشید.

۱- سلول‌های عصبی ما نیاز قطعی به مقادیر کافی از ویتامین B2 دارند که به آن ریوفلاوین نیز می‌گویند. اگر بدن ما مقداری مناسب از این ویتامین را دریافت نکند، توانایی‌مان برای تمرکز کردن روی موضوعی خاص کاهش می‌یابد و



تغذیه مناسب

برای افزایش قدرت مغز و تفکر

است که در آشپزخانه از هیچ یک از ظرف‌هایی (ماهی تابه‌ها، قوری‌ها و...) که از آلومینیوم ساخته شده استفاده نکنید، به خصوص آن که غذاهای اسیدی می‌توانند آلومینیوم این ظرف‌ها را آزاد کنند. وقتی برای پیک نیک نیز بیرون می‌روید از ظروف آلومینیومی استفاده نکنید.

حافظه ما نیز ممکن است اثر سوء پذیرد. بنابراین برای بالا نگه داشتن توانایی مغز خود باید واقعاً مطمئن شویم که رژیم غذایی ما به میزان کافی ویتامین B₂ دارد. غذاهای مناسب برای تأمین ویتامین B₂ شامل مرغ، بادام، اسفناج، شیر و لبنیات و مخمر آب جو است.

۴- عنصر آهن برای ساخت سلول‌های خونی نقش اول را دارد. اگر کمبود آن وجود داشته باشد می‌تواند علایمی از قبیل بی‌تفاوتی، بی‌حوصلگی و خستگی ایجاد کند و در نتیجه روی توانایی شما برای تمرکز کردن اثر بگذارد. بنابراین برای این که حافظه خود را قوی و خوب نگه دارید باید اطمینان حاصل کنید که مقادیر کافی آهن به همراه غذای خود مصرف می‌کنید. بدن به خوبی آهن غذاهایی شامل محصولات گوشتی را جذب می‌کند. سبزی‌ها و غلات نیز آهن زیادی دارند.

۲- مغز خود را از اثر رادیکال‌های آزاد حفظ کنید. رادیکال‌های آزاد نوعی از اکسیژن واکنش یافته‌اند که به سلول‌های بدن آسیب وارد می‌کنند و هر بار که تنفس می‌کنیم در بدن ما تولید می‌شوند و از عوامل زوال حافظه‌اند. موادی به عنوان ضد رادیکال‌های آزاد (آنتی اکسیدان‌ها) وجود دارند که شامل ویتامین‌های آ، ث، ای و عناصر مس، سلنیم و روی‌اند. این مواد همراه با غذایی که می‌خوریم جذب می‌شوند و اثر آسیب رساننده رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند.

۵- غذاهایی که آهن کافی دارند بهتر است با غذاهای دیگری که حاوی اسید فیتیک، اسیدآگرایک (اسفناج) یا تین (قهوه) هستند مصرف نشوند. این مواد باعث کاهش جذب آهن می‌شوند، ماده‌ای که برای توانایی مغز بسیار مهم است.

۳- مقادیر زیاد آلومینیوم در غذای ما از علل احتمالی بیماری آلزایمر است که یکی از علائم مشخص آن از بین رفتن شدید حافظه است. هر چند این فرضیه کاملاً اثبات نشده است، سعی کنید تا جایی که ممکن است همراه با غذای خود کم‌ترین میزان آلومینیوم را مصرف کنید. قدم اول آن

علل شایع آن کمبودید در رژیم غذایی است. پس حداقل ۲ بار در هفته ماهی آب شور مصرف کنید تا مطمئن شوید مقادیر کافی ید برای کارکرد خوب مغز دارید.

۱۰- ماهی آب شور دارای اسیدهای چرب امگا ۳ است. این مواد مانع رسوب چربی در رگ‌ها می‌شود. پس مصرف منظم ماهی آب شور می‌تواند باعث رسیدن خون مناسب به مغز و عملکرد خوب آن شود.

۱۱- اگر احساس می‌کنید که به آرامش رسیدن کمی برایتان مشکل است، به این علت است که مغز شما خوب کار نمی‌کند. به بیان دیگر، حافظه ما هراز گاهی احتیاج به استراحت دارد تا دوباره با سرعت کار کند. بادام زمینی که حاوی مقدار زیادی اسید آمینه تریپتوفان است (از عناصر تشکیل دهنده پروتئین) باعث آرامش اعصاب و کاهش استرس می‌شود.

۱۲- آیا به میوه‌های مغزدار (گردو، فندق و...) علاقه دارید؟ میوه‌های مغزدار، مقادیر بالایی از ویتامین‌های گروه ب را در خود دارند که به تقویت حافظه کمک می‌کند. به خصوص فندق، حاوی ویتامین‌های گروه ب به مقدار زیاد

۶- ویتامین E (ای) جلوی تصلب شرایین را می‌گیرد. تصلب شرایین مانع کارکرد خوب مغز می‌شود. به خصوص بعد از ۳۰ سالگی هر فردی باید اطمینان یابد که به مقدار کافی ویتامین E دریافت می‌کند. روغن‌های گیاهی که با کیفیت خوب به صورت سرد پرس شده‌اند، فندق، گردو، بادام و تخم کتان مقدار زیادی ویتامین E دارند. وقتی ویتامین E مصرف می‌کنید، مقداری چربی نیز همراه آن میل کنید (البته در مورد ویتامین E موجود در روغن‌های گیاهی این امر لازم نیست)، چرا که بدن تنها در صورت بودن چربی همراه با ویتامین E، می‌تواند آن را جذب کند.

۷- الکل به سلول‌های عصبی آسیب می‌رساند. همگان امروزه این را می‌دانند هر بار که فردی الکل مصرف می‌کند هزاران سلول عصبی می‌میرند و هیچ گاه جایگزین نمی‌شوند. پس برای این که به مغز خود صدمه نزنید و جلوی از بین رفتن حافظه را بگیرید، نباید الکل مصرف کنید.

۸- رژیم غذایی شما باید مقدار بیش‌تری از سبوس گندم داشته باشد. سبوس گندم حاوی مقادیر زیادی ویتامین B6 است (پیریدوکسین). این ویتامین در تشکیل موادی شرکت دارد که نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی ایفا می‌کنند، به عنوان مثال در تشکیل هورمون خوشحالی که ما به آن "سروتونین" می‌گوییم. اگر بدن شما کمبود ویتامین B6 داشته باشد در سیستم عصبی تان عدم تعادل حاصل می‌شود که نتیجه آن کاهش قدرت مغز و از بین رفتن قدرت تمرکز است.

۹- مشکلاتی مانند: بی‌حالی، بی‌حسی، بی‌حوصلگی، فقدان تمرکز، خلق افسرده و ضعف حافظه، ممکن است علایمی از کارکرد ضعیف غده تیروئید باشند که از



است. پس برای بهتر شدن کارایی مغز خود از این مواد بیش تر استفاده کنید.

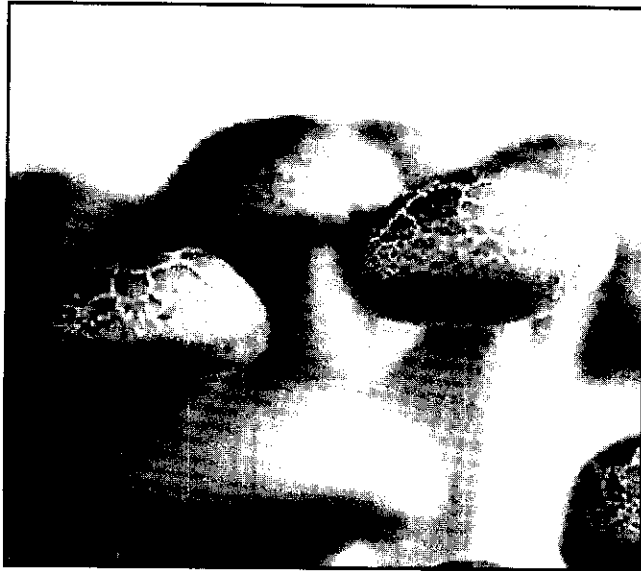
۱۳- آیا از خوردن قارچ‌های وحشی لذت می‌برید؟ آیا جگر، مغز، دل و قلوه زیاد می‌خورید؟ برای جلوگیری از زوال حافظه بهتر است مصرف این گونه غذاها را که معمولاً آلوده به مس‌اند، محدود کنید. اگر مس به طور مرتب و به مقدار زیاد وارد بدن شما شود، می‌تواند به مغز آسیب برساند.

۱۴- به مقدار کافی مایعات بنوشید (ترجیحاً آب معدنی بدون کالری یا آب میوه مخلوط با آب معدنی). بدن ما هر روز نیاز به ۷/۵ لیتر آب دارد تا کارهایش را به خوبی انجام دهد. اگر فراموش کنیم که به مقدار کافی آب بنوشیم، حافظه ما نیز به طور بدی متأثر می‌شود. بهترین روش این است که تمام آبی را که می‌خواهید در طول روز بنوشید، هنگام صبح آماده کنید و هر از گاهی یک لیوان بنوشید.

۱۵- نان کاملاً سبوس‌دار، نخود، لوبیا، عدس و میوه‌های مغزدار (فندق، گردو، بادام) غذاهایی‌اند که کارایی حافظه را

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

سبزی‌ها، باید سردسته غذاهایی باشند که ما می‌خواهیم برای افزایش قدرت مغز و حافظه خود مصرف کنیم. سبزی‌ها و غذاهای گیاهی در لایه‌های خارجی خود حاوی پلی فنول‌ها هستند و سلول‌های عصبی ما را از آسیب حفظ می‌نمایند.



برای جلوگیری از زوال حافظه بهتر است مصرف قارچ‌های وحشی، جگر، مغز، دل و قلوه را که معمولاً آلوده به مس‌اند، محدود کنید. اگر مس به طور مرتب و به مقدار زیاد وارد بدن شما شود، می‌تواند به مغز آسیب برساند.

بسیار بالا می‌برند. این غذاها علاوه بر ویتامین‌های متعدد، ماده‌ای به نام اسید فیتیک نیز دارند که متعلق به گروه آنتی اکسیدان‌هاست. این ماده باعث می‌شود که سلول‌های ما (شامل سلول‌های عصبی) از اثرات منفی رادیکال‌های آزاد که با هر تنفس وارد بدن ما می‌شوند، مصون بمانند.

۱۶- سبزی‌ها، باید سردسته غذاهایی باشند که ما می‌خواهیم برای افزایش قدرت مغز و حافظه خود مصرف کنیم. سبزی‌ها و غذاهای گیاهی در لایه‌های خارجی خود حاوی پلی فنول‌ها هستند که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می‌کنند و سلول‌های عصبی ما را از آسیب حفظ می‌نمایند.

۱۷- تیامین، یک کلمه جادویی است، به خصوص وقتی که می‌تواند حافظه شما را تا جایی که ممکن است فعال نگه دارد. تیامین را بیش‌تر با نام ویتامین B₁ می‌شناسند. این ویتامین برای عملکرد مغز ما بسیار حیاتی و ضروری است، چرا که برای تشکیل گلوکز مورد نیاز مغز از قندهای ساده فروکتوز و گالاکتوز لازم است. اگر بدن دچار کمبود تیامین شود، نتیجه آن از بین رفتن حافظه و بی‌تفاوتی و بی‌میلی است.

۱۸- ذخایر تیامین بدن ما باید هر روز تجدید شوند، چرا که بدن نمی‌تواند مقدار کافی از این ویتامین را برای عملکرد خوب مغز ذخیره کند. محصولات دارای سبوس کامل و مخمر



بدن ما هر روز نیاز به ۱/۵ لیتر آب دارد تا کارهایش را به خوبی انجام دهد. اگر فراموش کنیم که به مقدار کافی آب بنوشیم، حافظه ما نیز به طور بدی متاثر می‌شود.



سلولی را می‌گیرد. ماهی، گوشت قرمز، حبوبات و غلات برشته شده حاوی مقادیر بالای سلنیم‌اند.

۲۳- درست مثل سلنیم، عنصر کمیاب روی نیز تصور می‌شود یک آنتی‌اکسیدان باشد که احتمالاً جلوی از بین رفتن حافظه را می‌گیرد. در کنار این موضوع، این عنصر عملکردهای دیگری نیز در بدن دارد. مواد غنی از روی شامل گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، شیر، لبنیات و غلات دارای سبوس کامل‌اند. بدن، روی موجود در محصولات حیوانی را بهتر از آن چه در سبزی‌ها و گیاهان وجود دارد، مصرف و جذب می‌کند.

۲۴- کمبود وزن می‌تواند اثر منفی روی عملکرد مغز بگذارد، به طوری که عدم تمرکز غالباً نتیجه آن است، به خصوص اگر بیش از ۲۰٪ دچار کمبود وزن باشیم. اگر زیاد لاغر هستید و دوست دارید خیلی لاغر بمانید، بهتر است به خاطر عملکرد مغز خود در این امر تجدید نظر کنید.

۲۵- وزن خیلی زیاد نیز روی عملکرد مغز اثر دارد. وزن بالا از علل رسوب چربی و انسداد رگ‌ها به شمار می‌آید و بدین ترتیب دیر یا زود مغز از کاهش جریان خون آسیب می‌بیند. در برخی موارد، تصلب شرایین ممکن است حتی به سگته منجر شود.

منبع:

- HARLAND, SIMON (2001), 365 BRAIN

POWER TIPS, DU/MONT BUCHVERLAG, KÖLN.

آب جو به طور خاص غنی از تیامین‌اند، اما گوشت هم مقادیر زیادی از این ماده دارد.

۱۹- میوه‌های مغزدار (فندق، گردو و...) برای جلوگیری از زوال حافظه و پیش‌گیری از استرس بسیار مفیدند. این نوع میوه‌های مغزدار که چربی و کالری فراوان دارند، نوعی بمب ویتامین و عناصر معدنی‌اند! به طور خاص ویتامین‌های گروه B، ویتامین E، منیزیم، پتاسیم و آهن موجود در میوه‌های مغزدار، در تقویت حافظه افراد بسیار مؤثر است.

۲۰- لیسیتین (LECITHIN)، ماده‌ای که متعلق به گروهی از چربی‌هاست، از مواد مهم مغز ما محسوب می‌شود. غالباً به لیسیتین غذای مغز می‌گویند. لیسیتین، به طور عمده در زرده تخم مرغ، هویج و میوه‌های ریشه‌ای دیگر و حبوبات (نخود، لوبیا و...) وجود دارد.

۲۱- تخم آفتاب‌گردان نیز لیسیتین فراوان دارد. تخم‌های آفتاب‌گردان حاوی مقادیر زیادی ویتامین‌های گروه B و ویتامین E نیز هستند که از این طریق هم قدرت مغز را بالا می‌برند. منیزیم که درمان خوبی برای استرس نیز به شمار می‌آید، به مقادیر زیاد در دانه‌های تخم آفتاب‌گردان وجود دارد.

۲۲- عنصر کمیاب سلنیم نیز می‌تواند جلوی از بین رفتن حافظه را بگیرد. سلنیم در واقع از عناصر سازنده ماده‌ای در بدن است که نوعی آنتی‌اکسیدان بوده، جلوی آسیب

۱۴۹

آموزش بهداشت و اطلاعات پزشکی اولین و مهم‌ترین رکن سلامت جامعه است. از این رو برای ارتقای سطح بهداشت و ایجاد سلامت که عبارت از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است، گروه پزشکی ندای بهداشت با همکاری اداره کل سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، از طریق سیستم‌های اطلاع‌رسانی کامپیوتر تلفنی به این هدف که همانا ارتقای دانش بهداشتی عموم مردم، خصوصاً در زمینه مسائل بهداشت خانواده می‌باشد، نائل شده است.

سیستم «ندای بهداشت» متشکل از یک کامپیوتر و تجهیزات جانبی است که به خطوط تلفنی مرتبط می‌باشد و فرد در تمامی اوقات شبانه‌روز می‌تواند با شماره تلفن ۱۴۹ ارتباط برقرار کرده، سپس با راهنمایی‌هایی که توسط سیستم صورت می‌گیرد قادر است به اطلاعات مورد نیاز در ارتباط با بهداشت خانواده، بهداشت محیط و جامعه، روش‌های پیش‌گیری از بارداری، بهداشت روح و روان، بیماری‌های زنان، بیماری‌های مقاربتی، ایدز و بیماری‌های شایع به همراه کلیه زیرگروه‌های وابسته به هر سرفصل سریعاً دسترسی پیدا کند.

شایان ذکر است که این سیستم در کلیه مراکز استان‌ها نیز قابل استفاده است.

کارشناسی جمعیت و تنظیم خانواده

معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران

شماره مسلسل :

«امام سجاد علیه السلام»
پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی: سن:

شغل: میزان تحصیلات:

* قبلاً مشترک این نشریه: }
 بوده‌ام
 نبوده‌ام
 شماره اشتراک قبلی:

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید: استان:

شهرستان:

کد پستی: تلفن:

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴- بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۳ - خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده، اصل فیش را همراه این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۳۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه: ۶۴۰۹۵۷۹-۶۴۰۲۶۲۱

* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.

خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

مسئولان و دست اندرکاران این مجله در پی آن اند که با بهره گیری از دیدگاه‌ها و پیش‌نهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از لحاظ محتوا و شکل ظاهری کام بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسش‌نامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

مشخصات فرد تکمیل کننده:

جنس: زن مرد سن: سال وضعیت تأهل: مجرد متأهل

میزان تحصیلات: شغل: محل زندگی: شهر روستا

۱- از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می‌کنید؟

۲- چگونه با مجله پیوند آشنا شدید؟ از طریق مدرسه از طریق دوستان موارد دیگر:

۳- این مجله چگونه در دسترس شما قرار می‌گیرد؟ از طریق اشتراک از طریق مدرسه فرزندان موارد دیگر:

۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می‌کند؟ بلی خیر چند نفر؟

۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می‌فرمایید؟ همه مطالب نیمی از مطالب سه چهارم مطالب

۶- نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟ ساده و روان مناسب و قابل فهم پیچیده و دیر فهم

۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟ کافی و مناسب است کم است زیاد است

۸- آیا از قطع و اندازه فعلی مجله، نحوه صفحه بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکس‌ها و طرح‌ها رضایت دارید؟

بلی خیر پیش‌نهاد شما در این زمینه چیست؟

۹- آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟ بلی خیر پیش‌نهاد شما در این زمینه چیست؟

۱۰- آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافق‌اید؟ بلی خیر

۱۱- آیا مایل‌اید درباره مشکلات خانواده‌ها، روش‌های تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟ بلی خیر

۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟ بلی خیر

۱۳- محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش‌آموزان مؤثر است؟

بسیار کم کم زیاد بسیار زیاد

۱۴- کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می‌کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۵- جای چه مطالبی را در مجله خالی می‌بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۶- در چه زمینه‌هایی می‌توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.

۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیش‌نهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.

۱۸- در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.