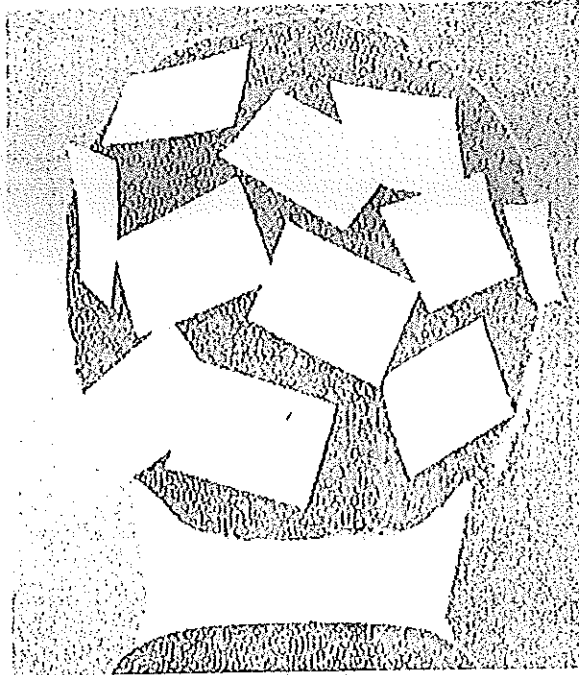


เคล็ดลับเพิ่มความจำ



คุณอาจจำชื่อหนังสือเล่มล่าสุดที่อ่านไปแล้วไม่ได้ ไม่แน่ใจว่าเมื่อเข้านี้กินยาแล้วหรือยัง หรือบางครั้งสมองคุณก็นึกชื่อต่างๆ ไม่ออก แต่ความหลงลืมไม่จำเป็นต้องเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงความผิดปกติเสมอไป นอกจากนี้ยังมีเทคนิคมากมายที่ช่วยให้ความจำของคุณดีขึ้นได้และมีความคิดแจ่มชัดไปอีกหลายปี

ฟิงกาแคแพ

เครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีนจะช่วยเสริมสมาธิระยะสั้นและอาจให้ประโยชน์ระยะยาวด้วย นักวิจัยที่คณะแพทยศาสตร์ในกรุงลิสบอน ประเทศโปรตุเกส พบว่าผู้สูงอายุที่ดื่มกาแฟวันละ 3-4 ถ้วย มีแนวโน้มสูญเสียความจำน้อยกว่าผู้ที่ดื่มกาแฟวันละ 1 ถ้วยหรือน้อยกว่า

แปะก๊วยช่วยได้

กินสารสกัดจากใบแปะก๊วยวันละ 120 มก. จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดสู่สมอง เซลล์สมองจึงได้รับออกซิเจนไปใช้ในการทำงานอย่างเต็มที่ คณะกรรมาธิการ Commission E ของเยอรมนีซึ่งเป็นหน่วยงานที่ศึกษาและรายงานประสิทธิภาพของสมุนไพรชนิดต่างๆ พบว่าสามารถใช้ผลิตภัณฑ์แปะก๊วยสกัดป้องกันการสูญเสียความจำและภาวะหลอดเลือดในสมองแตก/ตีบ ถ้าคุณมีสุขภาพสมบูรณ์ คุณอาจไม่เห็นประโยชน์ของแปะก๊วยชัดเจน แต่ถ้าคุณมีปัญหาเรื่องเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ สมุนไพรชนิดนี้อาจช่วยได้

เพิ่มออกซิเจนให้สมอง

อีกวิธีที่จะให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้นคือเคลื่อนไหวอยู่เสมอ มีหลักฐานระบุว่า การออกกำลังกาย อาจช่วยเพิ่มจำนวนเซลล์ประสาทในสมองด้วย การออกกำลังกายเป็นประจำโดยเฉพาะการเดินและปั่นจักรยานดีต่อสุขภาพ และยังช่วยป้องกันโรคต่างๆ ที่มีส่วนทำให้ความจำเสื่อมลง เช่น เบาหวาน หลอดเลือดในสมองแตก/ตีบ และความดันเลือดสูง

รักษาระดับน้ำตาลในเลือด

การวิจัยใหม่ๆ ค้นพบว่าภาวะร่างกายไม่ดูดซึมกลูโคสมีส่วนเกี่ยวข้องกับการสูญเสียความจำเมื่ออายุมากขึ้น อาหารที่ถูกย่อยจนกลายเป็นกลูโคส เป็นแหล่งพลังงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย รวมทั้งสมองด้วย แต่คนจำนวนมากโดยเฉพาะผู้ที่เลี้ยวหมู่มสาวจะมีปัญหาเกี่ยวกับการลำเลียงกลูโคสจากกระแสเลือดเข้าสู่เซลล์ มีการวิจัยพบว่าการที่ร่างกายไม่ดูดซึมกลูโคส (ซึ่งไม่เกี่ยวกับโรคเบาหวาน) อาจทำให้ความจำระยะสั้นลดลงในวัยกลางคนขึ้นไป ปัญหานี้แก้ไขได้ดังนี้

- กินอาหารขนาดพอประมาณ เน้นธัญพืชเส้นใยสูงและผักมากกว่าแป้งขัดสี
- เน้นไขมันดี เช่น น้ำมันพืช ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืช อะโวคาโดและปลา ซึ่งช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดโดยไม่ทำให้หลอดเลือดอุดตัน- ออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อป้องกันปัญหาน้ำตาลในเลือด