

## ثمانية عادات تؤدي لضعف الذاكرة يجب التوقف عنها فوراً!



بحسب موقع "Bustle" الاجتماعي، حياتنا مليئة بالعادات والاعتيادات المقرونة بثقافات واعتقادات قد تكون خاطئة، ولكن هناك 8 عادات يجب الابتعاد عنها أو تخفيفها على الأقل، أولها غير متوقع.

تجنب أشعة الشمس

يعتقد الكثير منا أن الشمس تؤدي إلى السحايا وأمراض الرأس، ولكن هذا غير صحيح، فالشمس تغذي الجسم بفيتامين (د) أحد العناصر الغذائية الضرورية لصحة الدماغ، نظراً لقدرته على تقوية الذاكرة.

ويرتبط نقص فيتامين "د" بالجسم بخطر الإصابة بأمراض التدهور المعرفي، مثل الخرف وألزهايمر، لذلك لا بد من تناول الأطعمة الغنية به، مثل البيض ومنتجات الألبان، والحصول على جرعات من أقراصه المكملة تحت إشراف الطبيب.

الموسيقى الصاخبة

أظهر الموقع المذكور أعلاه أن الاستماع إلى الموسيقى الصاخبة يسبب الإصابة بفقدان السمع وضعف الذاكرة.

الجهد المبالغ به

الإجهاد الذي يتعرض له البعض على الصعيدين، البدني والنفسي، يحفّز المخ على إفراز مستويات هرمون الكوريتزول، مما يؤدي إلى ضعف الذاكرة، ومن ثم الإصابة بالخرف وألزهايمر، نتيجة للالتهاب وتلف خلايا المخ.

قلة النوم

يجب ألا تقل عدد ساعات النوم يوميًا عن 8 ساعات، لتقوية الذاكرة وتقليل فرص الإصابة بالضعف الإدراكي.. فالنوم يمثل أهمية كبيرة لصحة جميع الأعضاء الحيوية، ولا سيما الدماغ.

نقص الفيتامينات والمعادن بالجسم يؤثر سلبًا على صحة الدماغ، لذلك يجب أن يكون النظام الغذائي غني بالعناصر الغذائية التي تساهم في تعزيز الوظائف الإدراكية، مثل فيتامين د والحديد وفيتامين B12.

قلة الحركة

تؤدي قلة الحركة إلى نقص التروية الدموية الواصلة لخلايا المخ، مما يعرضها لخطر التلف والضمور، ومن ثم الإصابة بفقدان الذاكرة، لذلك يتعين علينا أن نخصص وقتًا من اليوم لممارسة التمارين الرياضية، حتى وإن كان في المنزل.

الدهون

بما أن الرياضة ضرورية، فإن تناول الأطعمة الدسمة بكميات كبيرة، له تأثيرات سلبية على صحة الجسم عامةً، والمخ بشكل خاص.

يعاني بعض المدخنين من ضعف الذاكرة، لأن الأضرار التي يلحقها التدخين بصحة القلب تجعله أقل قدرة على ضخ الدم المحمل بالأكسجين إلى المخ، وبالتالي تتدهور الوظائف العقلية.