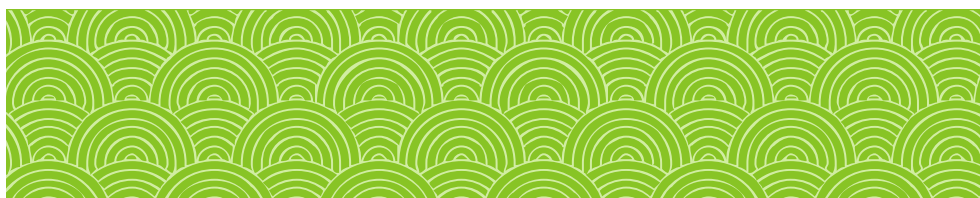
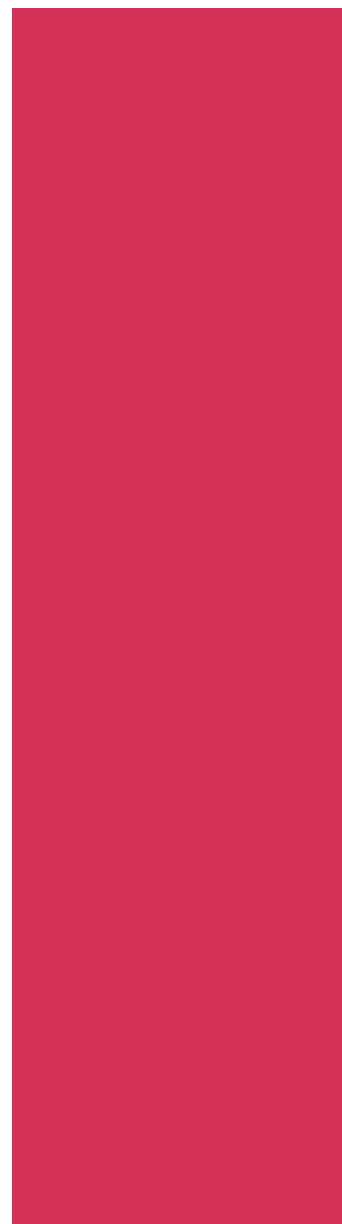
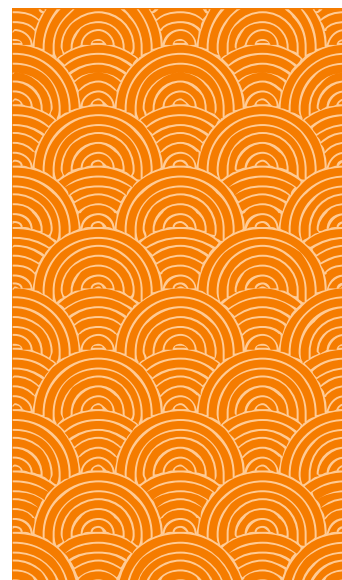


# تقویت حافظه

خوراکی های موثر برای تقویت حافظه

[www.Alodoctor.ir](http://www.Alodoctor.ir)





### حافظه چیست ؟

#### همراه با ۱۰ راه کار برای تقویت حافظه

حافظه را نوعی فعالیت در ذهن تعریف می کنند که این امکان را برای انسان فراهم می کند که حالاتی نظیر احساسات و اندیشه ها و حتی درد ها را مجددا در ذهن خود باز سازی کنیم . اگر بخواهیم حافظه را در یک جمله تعریف کنیم ، می توان گفت حافظه ساز و کاری است که این اجازه را به ما می دهد که زمان از دست رفته را باز یابی کنیم .

از منظر علمی حافظه را به دو بخش (( حافظه بلند مدت )) و (( حافظه کوتاه مدت )) تقسیم می کنند . در مواقعی که به نگهداری مطالب برای زمان های کوتاه ، اغلب کمتر از سی ثانیه ، احتیاج است از حافظه کوتاه مدت و در مواقعی که به ذخیره سازی و نگهداری مطالب برای بلند مدت از چند دقیقه تا چند سال نیاز باشد از حافظه بلند مدت استفاده می شود . در مورد هر کدام از این نوع حافظه ها سه مرحله رمز گردانی ، ذخیره کردن و در نهایت بازیابی وجود دارد . در منابع علمی از حافظه سومی به نام (( حافظه حسی )) سخن گفته شده است .

## تقویت حافظه

از حافظه به صورت های مختلفی استفاده می شود که اشکال اصلی آن به شرح زیر است:  
حافظه شنوایی ، حافظه حرکتی ، حافظه بینایی ، حافظه چشایی ، حافظه بویایی و لامسه

### 10 روش عملی تقویت حافظه از طب اسلامی

۱. کندر : خوردن کندر در تقویت حافظه بسیار موثر است.
۲. گذاشتن حنا بر سر حتی اگر به مقدار کم باشد روشی عالی برای تقویت حافظه محسوب می شود.
۳. ذکر صلوات به طور عجیبی حضور ذهن و تقویت حافظه را به همراه دارد.
۴. دایم الوضو بودن باعث تقویت حافظه می شود.
۵. پوشیدن سر در روز های سرد و بعد از هر بار استحمام باعث تقویت حافظه می شود.
۶. در مزاج های گرم حمام کردن در پشت گوش ها و یا سر در تقویت حافظه موثر است.
۷. حفظ و تلاوت قرآن به طور عجیبی حافظه را تقویت می نماید.
۸. مطالع و حفظ شعر نیز در تقویت حافظه موثر است.
۹. صفات اخلاقی ای که در زیر آمده است سبب تقویت حافظه می شود:
۱۰. بخشندگی ، خوش رو بودن ، کم حرف زدن ، مثبت گرایی و امیدوار بودن
۱۱. جالب است بدانید مصرف نان تازه به صورت مداوم باعث کاهش حافظه و استفاده از نانی که ۱۳ ساعت از پختش گذشته است موجب تقویت حافظه می شود البته به شرطی که بیات نباشد.



## تقویت حافظه

تقویت حافظه : یادگیری خود را ارتقا دهید.

یکی از کارهایی که امروزه همه انجام می دهند، مطالعه و یادگیری است. کمتر کسی در جامعه ی امروز یافت می شود که روزی حافظه را لازم نداشته باشد و برای تقویت حافظه اقدامی نکرده باشد. پس اگر شما هم در یادگیری با حافظه خود مشکل دارید به نکات زیر توجه کنید:

✓ اگر خسته هستید برای مطالعه اقدام نکنید چون این کار کمکی به تقویت حافظه و کار یادگیری شما نخواهد کرد.

✓ غذا های مقوی بعد از یادگیری قوای شما را بازبانی می کنند.

✓ اگر درس یا مبحثی عمیق است، برای یادگیری آن را به چند بخش تقسیم کنید و یک جا اقدام نکنید.

✓ رمزها و نشانه ها یکی از بهترین روش ها می باشند. حتما استفاده کنید.

✓ اگر بدون مرور درس بخوانید، مطمئن باشید برای شما سودی ندارد.

## خوراکی های موثر برای تقویت حافظه (چند پرسش و پاسخ)

مادربزرگم همیشه جیب هایم را پر از مغزدانه ها می کرد و صبح ها برایم عدسی می پخت تا حافظه ام قوی شود. آن قسمت از سریال داستان های مجید را هم فراموش نمی کنم که به دنبال ملخ دریایی بود تا حافظه اش را تقویت کند، اما واقعا نوع تغذیه می تواند روی حافظه ما تاثیر مثبت یا منفی بگذارد؟ در این رابطه گفت و گویی با دکتر سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و مدیر گروه تغذیه دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام دادیم که می خوانید:

### چه موادی باعث تقویت حافظه می شوند؟

ماهی به علت داشتن چربی امگا ۳، گوشت قرمز و گوشت انواع پرندگان به دلیل داشتن آهن، ویتامین C موجود در میوه ها و سبزیجاتی مانند مرکبات، توت فرنگی، گریپ فروت، انار، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، هویج و سویا به علت تاثیر آن در بهبود عملکرد سلول های عصبی، ویتامین های گروه B به ویژه



## تقویت حافظه

B6 و B12 و تیامین که در مخمر، جوانه گندم، برنج قهوه‌ای، دانه سویا، جوی دوسر، عدس، تخمه آفتابگردان و گردو وجود دارند، روی که منبع آن گوشت، جگر، غلات سبوس‌دار، محصولات سویا، لوبیای خشک، تخم‌مرغ، پنیر، حبوبات و سبزیجات سبز تیره و زرد است و ید که بر عملکرد غده تیروئید اثر می‌گذارد.

### به امگا ۳ اشاره کردید، این چربی چطور باعث افزایش حافظه می‌شود؟

اسیدهای چرب امگا ۳، باعث حفاظت غشای خارجی سلول‌های عصبی می‌شوند و مغز انسان می‌تواند فعالیت‌های خود را بهتر انجام دهد.

### امگا ۳ غیر از ماهی در چه مواد غذایی دیگری وجود دارد؟

منبع امگا ۳، ماهی‌های آزاد مانند سالمون، ساردین، میگو و شاه‌ماهی است و از دیگر منابع می‌توان به انواع مغزها، سویا، روغن بادام زمینی و روغن زیتون اشاره کرد. البته مقدار کمی از آن هم در تخم دانه کتان یا مغز گردو یا برخی روغن‌های گیاهی مثل روغن کنجد هم وجود دارد.

### آیا مصرف مکمل آن هم مفید است؟

بله، مصرف مکمل امگا ۳ نیز می‌تواند موثر باشد.

### به مصرف گوشت‌ها به دلیل داشتن آهن اشاره کردید. آهن چه نقشی در این میان بازی می‌کند؟

به اثبات رسیده افرادی که دچار فقر آهن هستند و کم‌خونی دارند، دچار عدم تمرکز و کاهش قدرت یادگیری می‌شوند. زیرا در مبتلایان به کم‌خونی ناشی از فقر آهن، اکسیژن کافی به سلول‌های مغزی نمی‌رسد و همین مساله باعث می‌شود فرد به عارضه کم‌حافظگی دچار شود.

## تقویت حافظه

### آهن جز در انواع گوشت در چه مواد غذایی دیگری یافت می‌شود؟

زردآلو، آلو، حبوبات، سویا، تخم کدو و محصولات دریایی، البته میزان آهن در گوشت قرمز و گوشت شترمرغ بیشتر است!

### آیا برخی بیماری‌های داخلی هم می‌توانند باعث افت حافظه شوند؟

بله، مثلاً اختلالات متابولیکی ید روی حافظه تاثیر می‌گذارند. این موضوع بیشتر به فعالیت غده تیروئید بستگی دارد. وقتی فردی دچار اختلالات عملکرد غده تیروئید و متابولیسم ید می‌شود، باید همزمان با دارودرمانی غذاهای غنی از ید مثل انواع ماهی و نمک یددار مصرف کند تا بهبود یابد.

### درست است که با گرسنه شدن قدرت تمرکز و حافظه مان کم می‌شود؟

بله. به طور کلی، گرسنگی هم بر قدرت حافظه و هم تمرکز اثر منفی دارد. وقتی فردی گرسنه می‌شود اگر به موقع غذا نخورد، قندخونش پایین می‌آید و تمرکز و قدرت یادگیری‌اش را از دست می‌دهد. سوخت منحصر به فرد مغز ما نوعی قند به نام گلوکز است. گلوکز از تجزیه نشاسته سیب‌زمینی و غلات به دست می‌آید. وقتی ما به اندازه کافی غذا نمی‌خوریم و نشاسته کافی دریافت نمی‌کنیم، این قند تامین نمی‌شود و وقتی سوخت مغز تامین نشود فرد بی‌حوصله است و قدرت تمرکز و یادگیری‌اش را از دست می‌دهد. به همین دلیل مهم است ما حتی اگر اضافه وزن داریم ۳ وعده غذایی مان را بخوریم یعنی هیچ‌یک از وعده‌های صبحانه، ناهار و شام را حذف نکنیم.

### چه عادت‌های غذایی‌ای برای حافظه ما مضر هستند؟

مصرف لبنیات همراه با غذاهای آهن‌دار یا قرص آهن مضر است. نباید در وعده ناهار و شام شیر مصرف کنیم و همراه با شام و ناهار حداکثر یک پیاله ماست یا یک لیوان دوغ بخوریم. مصرف چای بعد از غذا نیز

## تقویت حافظه

جذب آهن و روی را مختل می‌کند در نتیجه فرد کم‌خون می‌شود. مصرف نوشابه‌های کولادار همراه غذا نیز همین اثر را دارند.

### آیا چاقی یا لاغری هم در میزان حافظه موثر است؟

چاقی و اضافه وزن و لاغری به معنی بدخوری و کمبود موادمغذی در بدن است و هر دو برای حافظه مضرند. داشتن رژیم غذایی متعادل در هر سنی و نظم غذایی می‌تواند به ما در داشتن حافظه‌ای قوی کمک کند.

### بهترین وعده‌ای که قدرت تمرکز را در انسان بالا می‌برد، کدام است؟

بهترین زمانی که مغز می‌تواند غذای کافی به دست آورد، صبح است. با خوردن صبحانه‌ای که حاوی موادمغذی، غلات و چربی‌هاست، می‌توان عملکرد مغز را در طول روز افزایش داد اما در کل همه افراد در هر شرایطی لازم است ۳ وعده غذایی صبحانه، ناهار و شام را مصرف کنند و حذف هر یک از این وعده‌ها به ضرر حافظه خواهد بود.

## گیاهان دارویی و تقویت حافظه

مهمترین دلایلی که بعضی از گیاهان دارویی را برای تقویت حافظه و رفع نسیان یا فراموشی مناسب ساخته است.

- وجود مقادیر زیادی لیسیتین که یک چربی فسفر دار بوده و برای تقویت سیستم اعصاب مرکزی و قوای فکری بسیار ضروری و حیاتی می‌باشد.
- بالا بودن میزان فسفر ، پتاسیم ، منیزیم ، اهنک ، گوگرد ، کلر ، سدیم ، آهن در این گیاهان.



## تقویت حافظه

- وجود خاصیت ضد افسردگی، ضد ضعف عصبی و همچنین خاصیت کاهش دهنده علائم استرس (فشار روانی) در بعضی از این گیاهان.



- طبیعت گرم و خاصیت تحریک کنندگی بالایی که در برخی از این گیاهان وجود دارد. کمک زیادی به تحریک مغز و قوای فکری و در نتیجه افزایش میزان بازدهی قسمتهایی که کار بازیابی و به خاطر سپاری اطلاعات در یافتی را بر عهده دارند.

- وجود مقادیر زیاد قند طبیعی در این گیاهان یا میوه های که مغز بیشترین نیاز را به آنها دارد.
- اثر مستقیم و فوری گیاهان و میوه های با طبیعت گرم در خنثی سازی علائم افسردگی، ضعف اعصاب، کندی ذهن، پایین بودن عملکرد مغز و...و کمک به برطرف شدن این علائم.

## بهترین گیاهان و میوه های مقوی حافظه

### آویشن

طبیعت گرم، خاصیت محرک سیستم عصبی مرکزی و مقوی اعصاب و همچنین قدرت تحریک کنندگی بالایی که به سبب وجود تیمول که از مواد موثره این گیاه محسوب می شود. در آن تا تیری ماندگار در تقویت قوای فکری و مغزی و کمک به کار این قسمت از بدن دارد. آویشن به علت عطر نافذ به صورت دمکرده یا جوشانده مصرف گردیده و همچنین موجب ضد عفونی کردن مجاری تنفسی و سینوسها و درمان برونشیت و آسم (تنگی نفس) بسیار موثر است.



## تقویت حافظه

### اسطوخودوس

اگر دچار سردرد های عصبی و فراموشی و کندی ذهن گردیده اید از مصرف گل اسطوخودوس که تازه انرا خشک نموده و به صورت پودر در آورده با کمی پودر کندر و مقداری عسل به حالت خمیر در آورده اید دریغ نوزید این گیاه خوش عطر یکی از بهترین گیاهها نی است که از قدیم الایام تا کنون جهت درمان انواع بیماریهای ذهنی و مغزی از جمله مالیخولیا ، مانیا ، صرع ، سرگیجه ، عقب ماندگی ذهنی و نسیان (فراموشی) توسط طبیبان یونانی و ایرانی تجویز شده و مورد استفاده قرار می گرفته است.

### اکلیل کوهی

رزماری یا اکلیل کوهی گیاهی است که دستگاه عصبی را تحریک و تقویت می کند و از اثری عجیب در تقویت حافظه و قوای ذهنی دارد. طبیعت گرم و خشک و طعم تند و تیز و خاصیت محرک دستگاه عصبی و گردش خون این گیاه سبب شده که دارویی مفید و موثر جهت درمان اکثر بیماریها و اختلالات عصبی و مغزی از جمله افسردگی ، میگرن عصبی و استرس و ضعف قوای فکری و فراموشی باشد. برای تهیه شربت از این گیاه کافی است که مقدار ۳۰ گرم اکلیل کوهی خشک را به همراه یک لیتر آب گرم و مقداری عسل بجوشانید و مقداری بهار نارنج هم به ان اضافه کرده و هر ۸ ساعت یک لیوان میل نمایید.

### انجیر

وجود در صد بالایی از مواد قندی به طور ی که در صد گرم انجیر حدود ۷/۶ میلی گرم قند طبیعی وجود دارد . و مصرف ان با کارهای فکری می تواند بسیار مفید باشد . دارای ویتامینها ی آ و ب و ث و مواد معدنی مثل آهن ، برم ، منگنز ، گوگرد می باشد که همه برای بدن و سلولهای مغزی مفید هستند.

### بادام

وجود ۵۴ در صد روغن و ۲۴ در صد مواد نشاسته ای و مقداری قند و صمغ و همچنین در صد بالایی از املاح نظیر فسفر ، منیزیم ، پتاسیم ، گوگرد و آهن و ویتامین نیاسین در میوه شیرین بادام هر چند انرا کمی سنگین و دیر هضم برای معده ساخته ولی یکی از بهترین مواد طبیعی مقوی مغز و سلولهای دستگاه اعصاب مرکزی می باشد.

## تقویت حافظه

### جین سینگ

جین سینگ که ریشه گیاهی است چینی و شبیه به هویج زرد رنگ می باشد به قدری از نظر ارزش غذایی بالاست که به نام ریشه زندگی لقب گرفته است . و از آن برای تقویت جسم و ذهن استفاده می نمایند.

### جینکو

جینکو بیلو با به درخت معبد شهرت دارد . یک گیاه مقوی حافظه به شمار می رود .قسمت مورد استفاده داروی آن برگهای این گیاه می باشد که خاصیت ریلکس کننده (آرام بخش) دارد و موجب جریان خون بیشتر در سلولهای مغزی می شود .و جهت مقابله با الزایمر در پیری بکار می رود.

### چغندر

با مقدار زیاد فسفر و قند این گیاه کمک زیادی به مغز و درک مطالب و خاطرات و ثبت و ضبط مطالب می کند . از سوی دیگر در درمان کم خونی و ضعف عمومی بدن بویژه در ناحیه سلولهای مغزی کمک می نماید . میزان فسفر ۱۰۰ گرم ریشه چغندر ۵۵ میلی گرم است.

### خردل

سبزی خردل غنی ترین منشا اهنک غذایی است . از نظر ویتامین آ و ث و آهن و کلسیم بسیار غنی است . طبیعت گرم و تند و تیز و وجود اسانس فرار و معطری که در خردل و دانه های آن وجود دارد این گیاه را جهت تحریک سلولهای معده مناسب ساخته است.

### زعفران

شهرت زیادی در تقویت اعصاب ، کمک به تحریک سلولهای مغزی و تقویت آن و همچنین تقویت حافظه دارد . این سینا حکیم عالیقدر مصرف زعفران را با کمی کندر و عسل به صورت خمیر جهت رفع کندی ذهن تجویز کرده است. این گیاه گرم و خشک بوده دارای خاصیت شادی بخش و تقویت کننده حواس و مغز و تنظیم کننده سلسله اعصاب می باشد . زعفران خواب آور بوده و در رفع تشنج که منشا آن تحریکات مغز می باشد بسیار موثر است جهت تقویت حافظه ۴ گرم زعفران با ۱۰ گرم کندر و ۱۰ گرم زنجفیل را ساییده و با ۱۰۰ گرم عسل به صورت قرص در آورید.

## تقویت حافظه

### سعد کوفی

اثرات بسیار مفیدی بر روی حافظه و از بین بردن کند ذهنی و فراموشی دارد. خوردن سعد پودر شده به همراه پودر زعفران و مویز خشک و کمی عسل در طول ۴۰ روز متوالی هر روز یک قاشق مربا خوری صبح ناشتا در رفع فراموشی و حواس پرتی بی نظیر است.

### سیر

وجود ماده ای به نام الیسین که موجب خاصیت انتی بیوتیکی در سیر شده است و بوی آن نیز مربوط به این ماده می باشد. و همچنین روغن فرار موجود در سیر که الیله سولفید نام دارد از یک سو و غنی بودن این گیاه از سولفور و فسفر و آهن و کلسیم سبب شده است که از هر ماده مقوی ضد میکروبی شناخته شده دیگری بهتر و موثر تر بوده و حتی الیسین موجود در آن قویتر از پنی سیلین باشد.

برای مشاهده مطالب بیشتر به سایت ما : [www.Alodoctor.ir](http://www.Alodoctor.ir) مراجعه کنید  
و سوالاتان را از پزشکان ما پرسید.

منابع :

۱. Salamat.ir