الغذاء ودوره في تنشيط الذاكرة

إن الدماغ يعد من أهم اعضاء جسم الإنسان إذ انه المسؤول عن ملائمة جميع الأنشطة الارادية في جسم الإنسان وكذلك السلوك المرتبط بالذكاء حيث يتحكم في جميع وظائف الجسم الأساسية وكذلك فإن لطبيعة الغذاء دور مهم واساسي في تكوين الأعصاب ونمو الدماغ إذ ان له دور أيضا في تعزيز عمل الدماغ وتقويته وتطوير مهاراته على مدار مراحل الحياة المختلفة إضافة لذلك ينشط الذاكرة ويقي الدماغ من الإصابة بالزهايمر والخرف

اهم العناصر التي تلعب دور في تنشيط الذاكرة وعمل الدماغ

1. **فيتامين B12** : من الوظائف الأساسية للفيتامينات ذات العائلة B هي الحفاظ على الأعصاب وسلامتها في الجسم وأهم فيتامين في هذه المجموعة للجهاز العصبي هو فيتامين B12 ومن اهم وظائفه انه
   - ✓ يلعب دور اساسي في الحفاظ على الاداء الطبيعي للجهاز العصبي وهو أيضا المسؤول عن تركيب المادة الوراثية في خلايا الجسم
   - ✓ يدخل في تركيب غشاء المايلين الذي يحيط بالأعصاب وكذلك يحافظ على سلامة نخاع العظم
   - ✓ يؤدي النقص في فيتامين B12 إلى اضرار غير قابلة للإصلاح في الجهاز العصبي
   - ✓ توجد مصادر هذا الفيتامين في الكبد سمك السلمون والحليب المدعم والحليب وحبوب الإفطار المدعم
2. **فيتامين B9**: يطلق عليه أيضا مسمى حمض الفوليك إذ ان دور الغذاء في تنشيط الذاكرة وعمل الدماغ وتكوين اللبنات الأساسية للدماغ يبدأ في المراحل الجنينة للطفل وهو في بطن أمه ومن المواد الغذائية التي تساهم في ذلك هو فيتامين B9 إذ
   - ✓ له دور في تكوين الأعصاب وحمايتها من التشوهات الخلقية لذلك بنصح تناول المواد التي تحتوي على هذا الفيتامين (حامض الفوليك) وخصوصا في الأشهر الأولى من الحمل اي الاسابيع الاثني عشرة الأولى، إضافة لذلك فإنه يشدد على المرأة الحامل اخذ المكملات الغذائية التي تحتوي على ما يقارب 400 مايكرو غرام من حامض الفوليك لسد الحاجة اليومية منه
   - ✓ إن مصادر هذا الفيتامين تتواجد في الخضروات الورقية الخضراء والخضار الجذرية والحبوب الكاملة البقوليات والكبد والبرتقال وجوز الهند إضافة إلى صفار البيض
3. **مضادات الأكسدة** : إن الأشخاص الذين يتناولون مضادات الأكسدة والتي تكون في الخضروات والفواكه إذ تبين ان الأشخاص الذين يتناولون الخضروات والفواكه ويركزون عليها في نظامهم الغذائي يكون لديهم فرص اقل للإصابة بالخرف والزهايمر وذلك بسبب محتواها من مضادات الأكسدة كالبيتا كاروتين وفيتامين ج، وفيتامين هاء إضافة لليكوبين كما يعد الزنجبيل والشاي الاخضر من اهم مصادر مضادات الأكسدة القوية إذ تحافظ على خلايا الجسم المختلفة من التلف بضمتها خلايا الدماغ والأعصاب إضافة إلى الوقاية من الشحنات السالبة التي تتجمع في الجسم
4. **الكربوهيدرات** : ان المصدر الغذائي الدماغ هو سكر الكلوكوز البسيط لكن هذا لا يعني الإفراط في تناول السكريات اذا تجعل من يتناولها بإفراط عرضة للإصابة بداء السكري إذ ينصح يتناول والكربوهيدرات المعقدة والحبوب الكاملة لأنها تعزز الجسم على كميات عالية من الألياف الغذائية حيث تبين ان تأثيرها يكون كبيرا على الاداء المعرفي وكذلك تعزز عمل الدماغ
5. **البروتينات** : ان الأحماض الامينية هي الوحدات الأساسية للبروتينات حيث تكون هذه الأحماض هي احد المكونات الأساسية لمعظم النواقل العصبية التي تؤثر على المزاج والتركيز والتي تكون مسؤولة عن تحفيز الأعصاب ونتيجة لذلك يكون البروتينات دور في تنشيط الذاكرة وعمل الدماغ ومن امثلتها اللحوم الأسماك والحليب ومشتقاته كذلك المكسرات والحبوب الكاملة البقوليات

6. **الدهون الغير مشبعة**: إن لهذه الدهون أهمية كبيرة وخاصة الحامض الدهني الاوميغا 3 اذ انه يعمل على المحافظة على الأعصاب وله دور في عمل الدماغ إذ أصبح دوره معروف في تحسين الذاكرة وتحديدا في سن الشيخوخة كذلك يساعد في تقليل احتمالات الإصابة بالخرف والسكتة الدماغية ومن المصادر الأخرى له هي المكسرات كالجوز واللوز وزيت الزيتون وزيت الكتان
7. **المياه**: على الرغم من عدم ثبوت علاقة فعلية بين شرب الماء وتحسين الذاكرة الا ان ذلك لا يعني أنه غير مهم في عمل الدماغ وتحسينه إذ انه كما هو مهم لأعضاء الجسم المختلفة فهو أيضا مهم الدماغ إذ انه يشكل 60% من جسم الإنسان و 75% من تكوين الدماغ حيث عند إصابة الجسم بالجفاف فإنه يحدث نخلخل وارتباك ومشاكل في الذاكرة ولابد من الذكر ان هناك العديد من العناصر تلعب دور في عمل الدماغ وتحسين الذاكرة كالزنك والحديد المغنيسيوم وغيرها

وفي النهاية ان تناول الغذاء الصحي والمفيد يساعد في تحسين صحة الجسم ويقلل فرص الإصابة بالأمراض الخطرة التي تجعل الإنسان يعاني منها في حياته لذلك يمكن أن العقل السليم في الجسم السليم والجسم السليم في الغذاء الصحي والمفيد فحافظ على جسمك وعقلك في غذائك