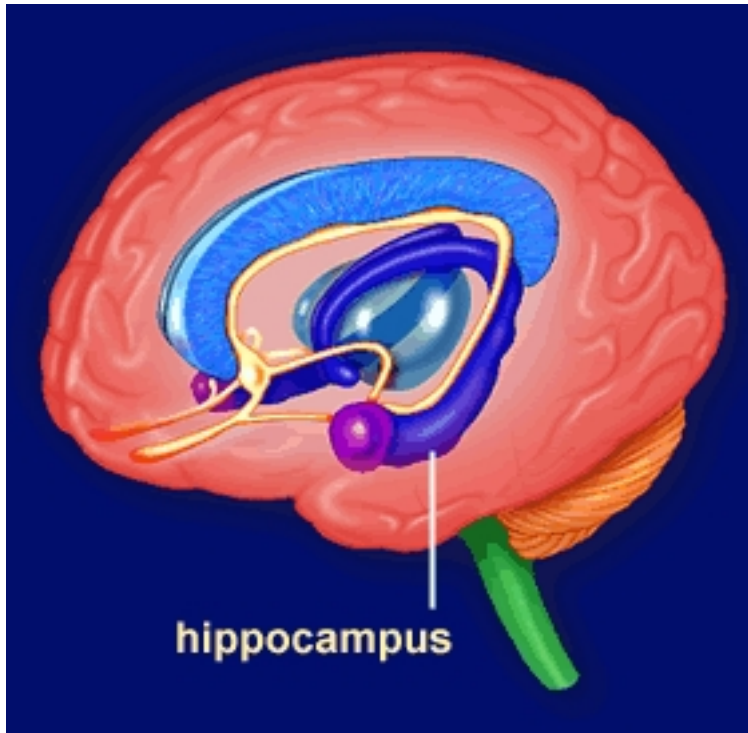


Đôi lúc, bạn có cảm giác mất trí nhớ tạm thời nên chúng biết mình đang và cần làm gì ? Càng lớn tuổi, con người càng hay quên.



Đó là lý do bạn nên quan tâm, chăm sóc cho "bộ nhớ" của mình thật kỹ.

Trí nhớ và hoạt động trí tuệ nói chung là chức năng thần kinh cao cấp của con người. Mỗi người, trí nhớ lại có những phương thức hoạt động phù hợp với hoàn cảnh nghề nghiệp, gia đình, và thói xã hội của họ.

Trí nhớ ngắn hay dài hạn đều phụ thuộc vào não bộ.

Người ta phân biệt hai loại trí nhớ ngắn hạn và dài hạn. Trí nhớ ngắn hạn là khả năng lưu giữ những thông tin mới tiếp nhận trong vài giây, trước khi nó được chuyển giao lâu dài. Trí nhớ dài hạn là quá trình lưu giữ các thông tin tiếp nhận được và con người có thể nhớ lại chúng sau một thời gian.

Dù ngắn hay dài hạn, việc hình thành và duy trì trí nhớ đều trông cậy vào một khu vực não sâu trong não bộ, gọi là vùng hippocampus. Bên cạnh nó là vùng hạch nhân (amygdala), tạo cảm xúc, in dấu những ký ức cá nhân. Ngoài cấu tạo võ não lưu giữ trí nhớ dài hạn thì những khu vực khác nhau như những vòng lặp hình thông tin đa dạng như ngôn ngữ, cảm xúc, cảm giác ...

Đến những vùng nói trên hoạt động hiệu quả, các động mạch nuôi não phải thông suốt để não có đủ ô-xy, năng lượng, các chất dinh dưỡng thần kinh không thiếu hụt và các « khớp thần kinh » (synapse) được củng cố.

Tuy nhiên, trong thực tế, những điều kiện đó dễ bị xâm hại do tác động của nhiều yếu tố, khiến chúng ta sa sút trí tuệ, mất trí nhớ, bệnh Alzheimer, Parkinson ... Những phương pháp cải thiện trí nhớ hiệu quả

Kẻ thù nguy hiểm nhất của trí nhớ là stress. Trong gia đình cũng như ngoài xã hội, mọi người đều chịu nhiều áp lực. Không ít người bị stress trầm trọng khiến cơ thể phóng thích nhiều cortisol (hormone stress), làm tổn thương vùng hippocampus.

Một khác, stress còn làm giảm, thậm chí mất tập trung. Ngoài ra, cortisol còn thúc đẩy việc sản xuất insulin, ngăn không cho vùng hippocampus sản xuất đủ đường huyết để não có năng lượng cho việc ghi nhớ. Hơn thế stress còn gây khó khăn cho việc « truy cập » ký ức đã được lưu giữ.

Đó đây là các cách giúp cải thiện trí nhớ.

1. Hoá giải stress bằng những phương pháp thể thao hay yoga. Đây là cách giảm bớt các áp lực, làm dịu tâm thần, tăng khả năng tập trung ... Ngoài ra, bạn có thể luyện tập thể thao ngoài trời như đi bộ, đạp xe, tập aerobic ... Hoạt động thể thao chính là biện pháp đốt cháy stress, vì chúng cho tim tăng cung lượng máu tới não và các phần thể, khiến tinh thần thoải mái, sống khoẻ.

2. Tập thể dục cho não bằng cách đọc sách, báo, lướt các trang web lành mạnh và bổ ích. Động thái, bạn nên chơi các trò chơi trí tuệ như ô chữ, cờ tướng (hoặc cờ vua), hóc ngoi ngo hay chơi một loại nhạc cụ nào đó ... Cách này làm tăng lượng ô-xy tới não, thúc đẩy quá trình dịch chuyển từ bộ nhớ ngắn hạn sang dài hạn.

3. Một chế độ dinh dưỡng đầy đủ và cân đối, nhiều rau, trái cây, giúp tăng cường các chất dinh dưỡng như lecithin (có trong đậu nành, trứng, bắp, mầm lúa mì, gan), vitamin C (trong cam, chanh, rau, quả) và các vitamin nhóm B (trong gan, thận, thịt nạc, sữa, yoghurt). Tất cả các chất này hỗ trợ cho việc sản xuất chất dẫn truyền thần kinh acetylcholine.

Các axit béo omega-3 như DHA được coi là "thức ăn cho não". Chúng có nhiều trong các loài cá biển vùng nước lạnh như cá hồi, cá trích ... giúp bù đắp một lượng đáng kể chất xám cho não. Chất béo trong não làm thành các màng tế bào và giữ vai trò quan trọng trong hoạt động sống còn của tế bào não. Các neuron thần kinh cũng rất giàu axit béo omega-3 còn giúp cân bằng tâm xúc lạnh mạnh và tâm trạng tích cực người cao tuổi. DHA cũng là thành phần chính của các "khớp thần kinh".

Nhiều công trình nghiên cứu đã cho thấy, các chất chống oxy hóa từ rau, trái cây, các quả mọng (mâm xôi), khoai lang, cà chua, bông cải xanh, cải bắp, cam, nho, quả cherry, kiwi, gừng ... làm giảm đáng kể nguy cơ suy giảm trí nhớ di chứng trung hòa hoặc vô hiệu hóa các gốc tự do. Ngoài ra, các chất chống oxy hóa còn cải thiện dòng chảy oxy qua cơ thể và não.

Với những người cao tuổi, chế độ ăn hàng ngày nên lưu ý xem ra rất hữu ích. Họ nên tránh được các nguy cơ thừa cân, béo phì, đái tháo đường, bệnh tim mạch ... Chúng không những đe dọa khả năng ghi nhớ mà còn sinh ra những người cao tuổi.

Não có chứa 50% nước cho nên nên uống đủ nước (1,5-2 lít mỗi ngày) để hydrat hóa não đầy đủ. Thiếu nước hoặc mất nước như có thể làm gia tăng hormone stress, khiến não bị tổn thương, giảm thiểu trí nhớ. Nên có thói quen uống nước sôi để nguội hoặc nước trà. Trong trà có nhiều chất tăng cường giải tỏa tâm thần, tăng sự lạnh lẽo, hoạt bát ... Tuy nhiên, nên cẩn thận tránh uống trà đặc vào buổi tối vì có thể dẫn đến mất ngủ.

Mỗi ngày, nên uống một ly nước hay ly rượu vang đỏ. Chúng có tác dụng làm giãn mạch máu. Các chất chống oxy hóa trong rượu còn bảo vệ tế bào não, qua đó cải thiện trí nhớ của bạn. Tuy nhiên, không nên lạm dụng rượu vì uống nhiều làm tăng cholesterol, nguy cơ xơ vữa động mạch và cản trở dòng máu tới não. Các nghiên cứu của Đại Học Harvard, Mỹ, đã chứng minh, người lạm dụng rượu thường kém tập trung. Khi tham gia những thí nghiệm về nhận thức, họ kém hơn hẳn những người uống rượu vang có chứa melatonin.

4. Phải là người đầu tiên giúp đỡ người có trí tuệ hơn hẳn cũng như dài hạn. Nghiên cứu của Đại Học Lubeck , Đức, đã cho thấy sự sáng tạo và khả năng giải quyết vấn đề có liên quan mật thiết đến giải quyết đố của mỗi người. Chúng ta nên hay chúng ta nên nghĩ khi nghĩ làm cho người ta mệt mỏi nên không thể tập trung.

5. Kiểm soát tốt những căn bệnh mãn tính như cao huyết áp, đái tháo đường ... cũng là một giải pháp hữu hiệu để tăng cường trí tuệ .

6. Lợi ích tích cực, liên quan, cộng có tác động rất lớn trong việc giảm thiểu nguy cơ trầm cảm, nhất là đối với phụ nữ tiền mãn kinh, mãn kinh và những người lớn tuổi. Đồng thời, cách này còn cộng thêm đáng kể trí tuệ và các hoạt động trí tuệ nói chung.