7 เคล็ดลับ รักษาความจำยืนยาว

นำเสนอเมื่อ : 19 ธ.ค. 2552

ศูนย์วิจัยเนสท์เล่ สวิตเซอร์แลนด์ รายงานผลการศึกษาวิจัยของ ดร. สเตฟานี สติวเดนสกี้ แห่งโรงเรียนแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพิสเบิร์ก ในการประชุมวิชาการเรื่อง "ความทรงจำที่ยืนยาว" ระบุว่าสมองมีพัฒนาการอย่างเต็มที่ในช่วงวัยรุ่น สามารถต้านการเสื่อมของความจำได้ ลักษณะเดียวกับการสร้างมวลกระดูกในช่วงวัยรุ่นที่สามารถช่วยป้องกันกระดูกหักในวัยชรา

ดร. สติวเดนสกี้ กล่าวว่า เซลล์สมองมีพัฒนาการมากในช่วงต้นของชีวิต มีหลักฐานแสดงให้เห็นชัดเจนว่าการสร้างเซลล์สมองขณะที่มีอายุน้อยมีส่วนป้องกันการเสื่อมของเซลล์สมองที่อาจจะเกิดขึ้นในแต่ละวัน
ดังนั้นแม้เมื่อเข้าสู่วัยชราสมองก็ยังสามารถทำงานต่อได้ สำหรับเคล็ดลับในการรักษาสติปัญญาในวัยชรา คือ

1. **กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ** เลือกอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวต่ำแต่อุดมไปด้วยผักและผลไม้ รวมทั้งกลุ่มวิตามินบีควรกินปลาหลายๆ ครั้งต่อสัปดาห์ โดยเฉพาะปลาที่มีกรดไขมันชนิดโอเมก้า 3 เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูนา

2. **ออกกำลังกายเป็นประจำ** เช่น เดิน เต้นรำ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ ทำสวน อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์

3. **ไปพบแพทย์เป็นประจำ** และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

4. **นอนหลับให้เพียงพอ** หากนอนน้อยกว่าวันละ 7-8 ชั่วโมง ทำให้ความจำและสมาธิไม่ดี

5. **ลดความเครียด** ด้วยการออกกำลังกาย สวดมนต์ และทำสมาธิ

6. **คิดและใช้สมอง** ยิ่งใช้สมองมากยิ่งทำให้สมองทำงานได้ดีขึ้น ควรหากิจกรรมทำ เช่น อ่านหนังสือ เล่นเกมคอร์สเวิร์ด เข้ารวมอภิปรายกลุ่ม เข้าเรียนพัฒนาตนเองในคอร์สต่างๆ เรียนเปียโน หรือเรียนภาษา ฯลฯ

7. **เข้าสังคมเพื่อให้สมองตื่นตัว** เช่น พบเพื่อนใหม่ เข้าร่วมเป็นสมาชิกหรืออาสาสมัคร หรือทำงานนอกเวลา

ที่มา :: หนังสือพิมพ์มติชน