

Trí nhớ gia đình và sự phát triển của nó?

Tác Giả: Saigon Echo số 10

Thứ Bảy, 23 Tháng 10 Năm 2010 10:29

Đôi lúc, bạn có cảm giác mất trí nhớ thì bạn nên chú ý vì bạn đang và cần làm gì? Cần làm gì, bạn cần càng hay quên.

Đó là lý do bạn nên quan tâm, chăm sóc cho "bộ nhớ" của mình từ bây giờ.

Trí nhớ và hoạt động trí tuệ nói chung là chức năng thần kinh cao cấp của con người. Mọi người, trí nhớ đều có những phần khác nhau hoạt động phù hợp với hoàn cảnh như nghỉ ngơi, gia đình, và xã hội của họ.

Trí nhớ ngắn hạn hay dài hạn đưa vào bộ thu 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 thông tin mới tiếp nhận trong vài giây, trước khi nó được chuyển đổi vào bộ nhớ dài hạn. 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 hạn hay dài hạn, việc hình thành và duy trì trí nhớ đưa vào bộ thu vào bộ phận sâu trong não bộ, gọi là vùng hippocampus. Bên cạnh nó là vùng hạch nhân (amygdala), tạo cảm xúc, in dấu những ký ức của mọi người. Ngoài bộ não lưu giữ trí nhớ dài hạn thì những khu vực khác nhau như những loại hình thông tin đa dạng như ngôn ngữ, cảm giác, cảm giác...

Đến những vùng nói trên hoạt động hiệu quả, các đường mạch nuôi não phải thông suốt để não có thể ô-xy, năng lượng, các chất dinh dưỡng thần kinh không thiếu hụt và các "khớp thần kinh" (synapse) được bảo vệ.

Tuy nhiên, trong thực tế, những dấu hiệu đó dần dần xâm nhập 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 đường huyết để não có năng lượng cho việc ghi nhớ. Hơn nữa stress còn gây khó khăn cho việc "truy cập" ký ức đã được lưu giữ.

D i đây là các cách giúp c i thi n trí não .

1. Hóa gi i stress b ng ph ng pháp thi n hay yoga. Đây là cách g b các áp l c, làm tr ung gi n tâm th n, tăng kh năng t p trung... Ngoài ra, b n có th luy n t p th l c ngoài tr nh b i i, đi b , đ p xe, t p aerobic... Ho t đ ng th l c chính là bi n pháp đ t ch y stress, vì chúng cho tim tăng cung l ng máu t i não và các ph t ng, khi n tinh th n ph n ch n, s ng khoái.

2. T p th đ c cho não b ng cách đ c sách, báo, l t các trang web lành m nh và b ích. Đ ng th i, b n nên ch i các trò ch i trí tu nh ô ch , c t ng (ho c c vua), h c ngo i ng hay ch i m t lo i nh c c nào đó... Cách này làm tăng l ng ô-xy t i não, thúc đ y quá trình đ ch chuy n t b nh ng n h n sang dài h n.

3. M t ch đ dinh d ng đ y đ và cân đ i, nhi u rau, trái cây, giúp tăng c ng các ch t dinh d ng nh lecithin (có trong d u đ u nành, tr ng, l c, m m lúa m ch, gan), vitamin C (trong cam, chanh, rau, qu) và các vitamin nhóm B (trong gan, th n, th t n c, s a, yoghurt). T t c các ch t này h tr cho vi c s n xu t ch t đ n truy n th n kinh acetylchline.

Các a-xít béo omega-3 nh DHA đ c coi là "th c ăn c a não". Chúng có nhi u trong các loài cá bi n vùng n c l nh nh cá h i, các trích... giúp bù đ p m t l ng đáng k ch t xám c a não. Ch t béo trong não làm thành các màng t bào và gi vai trò quan tr ng trong ho t đ ng s ng còn c a t bào não. Các n -ron th n kinh cũng r t giàu a-xít béo omega-3 còn giúp cân b ng x m xúc lành m nh và tâm tr ng tích c c ng i cao tu i. DHA cũng là thành ph n chính c a các "kh p th n kinh".

Nhi u công trình nghi n c u đã cho th y, các ch t ch ng ô-xy hóa t rau, trái cây, các qu m ng (mâm xôi), khoai lang, cà chua, bông c i xanh, c c i đ ng, cam, nho, qu cherry, kiwi, g c... làm gi m đáng k nguy c suy gi m trí nh di ch ng trung hòa ho c vô hi u hóa các g c t do. Ngoài ra, các ch t ch ng ô-xy hóa còn c i thi n dòng ch y ô-xy qua c th và não.

V i nh ng ng i cao tu i, ch đ ăn h n ch năng l ng xem ra r t h u ích. H s tránh đ c các nguy c th a cân, béo phì, đ n t i nh ng b nh m n tính nh cao huy t áp, đái tháo đ ng, b nh tim m ch... Chúng không nh ng đe đ a kh năng ghi nh mà c sinh m ng ng i cao tu i.

Não có ch ng 50% n c cho nên b n ph i u ng đ n c (1.500-2.000ml m i ngày) đ th y h p

(hydrate hóa) não d dàng. Thi u n c ho c m t n c nh có th làm gia tăng hormone stress, khi n não b t n th ng, gi m thi u trí nh . B n có th u ng n c sôi đ ngu i ho c n c trà. Trong trà có nhi u ch t tăng th giãn tâm th n, tăng s lạnh l i, ho t bát... Th nh ng, b n c n tránh u ng trà đ c vào bu i t i vì có th d n đ n m t ng .

M i ngày, b n nên u ng m t đ n hay ly r u vang đ . Chúng có tác đ ng làm giãn n m ch máu. Các ch t ch ng ô-xy hóa trong r u còn b o v t bào não, qua đó c i thi n trí nh c a b n. Tuy nhiên, không nên l m đ ng r u vì u ng nhi u làm tăng cholesterol, nguy c x v a đ ng m ch và c n tr dòng máu t i não. Các nghiên c u c a Đ i h c Harvard, M , đã ch ng minh, ng i l m đ ng r u th ng kém t p trung. Khi tham gia nh ng th nghi m v nh n th c, h kém h n h n nh ng ng i u ng r u vang có ch ng m c.

4. Ph i t o đ c gi c ng t t đ giúp não c ng c trí nh ng n h n cũng nh dài h n. Nghiên c c a Đ i h c Lubeck , Đ c, đã cho th y s sáng t o và kh năng gi i quy t v n đ có liên quan m t thi t đ n gi c ng đ y đ c a m i ng i. Ch ng m t ng hay ch ng ng ng th khi ng làm cho ng i ta m t m i nên không th t p trung.

5. Ki m soát t t nh ng căn b nh mãn tính nh cao huy t áp, đái tháo đ ng... cũng là m t gi i pháp h u hi u đ tăng c ng trí nh .

6. L i s ng tích c c, l c quan, c i m có tác đ ng r t l n trong vi c gi m thi u nguy c tr m c m, nh t là đ i v i ph n ti n mãn kinh, mãn kinh và nh ng ng i l n tu i. Đ ng th i, cách này còn c i thi n đáng k trí nh và các ho t đ ng trí tu nói chung.