

CÁC CÁCH BẢO VỆ TRÍ NHỚ ĐANG DẦN GIẢM SÚT

Nghiên cứu cho thấy mất trí nhớ có thể bắt đầu sớm nhất vào độ tuổi 20, và sau đó kéo dài trong những năm tiếp theo. Tuy nhiên, thực hiện một vài bước đơn giản sau có thể giúp bạn minh mẫn hơn, thậm chí có thể cải thiện được trí nhớ rất nhiều.

Nghiên cứu cho thấy mất trí nhớ có thể bắt đầu sớm nhất vào độ tuổi 20, và sau đó kéo dài trong những năm tiếp theo. Tuy nhiên, thực hiện một vài bước đơn giản sau có thể giúp bạn minh mẫn hơn, thậm chí có thể cải thiện được trí nhớ rất nhiều.

>>> Lạm dụng mạng xã hội có thể bị mất trí nhớ tạm thời

Ăn bánh mì nướng vào bữa sáng

Bỏ qua carbs có thể gây hại cho trí nhớ. Một nghiên cứu của Đại học Tufts (Mỹ) cho thấy những người loại bỏ carbohydrate ra khỏi chế độ ăn uống thường có xu hướng thực hiện các công việc liên quan đến bộ nhớ kém hơn so với những người thường xuyên ăn carbs. Lý do, các tế bào não cần carbs để hoạt động tốt hơn, tác giả nghiên cứu Robin Kanarek, tiến sĩ, giáo sư tâm lý học tại Tufts cho biết.

Chọn ngũ cốc nguyên hạt để đảm bảo được lượng glucose ổn định. Ăn bánh mì nướng với trứng và một ít trái cây vào bữa ăn sáng sẽ giúp chất xám hoạt động trơn tru.

Khởi động trước khi làm việc

Tập thể dục làm tăng lượng máu và oxy đến các cơ quan trong cơ thể cũng như giúp chuyển đổi glucose thành nhiên liệu cho các hoạt động trong ngày.

Một nghiên cứu trên tạp chí Neurobiology of Learning and Memory cho biết, con người có thể học từ vựng nhanh hơn 20% sau khi thực hiện một bài tập thể dục với cường độ cao so với một hoạt động có tính chất nhẹ nhàng.

Đánh răng giúp hạn chế nguy cơ rối loạn chức năng nhận thức - (Ảnh: Shutterstock)

Nạp năng lượng cho não bằng cách tham gia một điệu nhảy hoặc thực hiện các bài đấm bốc như một thói quen vào mỗi sáng sẽ giúp trí nhớ sắc nét hơn.

Thay đổi phông chữ

Bạn thường xuyên đánh văn bản bằng phông chữ Times New Roman? Hãy thử chuyển đổi một phông chữ khác, một chút khó khăn được chứng minh có thể giúp cải thiện trí nhớ dài hạn, theo một nghiên cứu đăng trên tạp chí Cognition.

Theo Health, tập trung vào một phông chữ mới có thể gây khó khăn cho trung tâm xử lý của bộ não, nhưng lại mang đến hiệu quả bất ngờ. Não sẽ linh hoạt và thúc đẩy khả năng ghi nhớ lâu hơn.

Lướt web

Chỉ tiêu một giờ trong một ngày cho việc tìm kiếm những trang web mà bạn thích hoặc quan tâm mang lại tác dụng tích cực cho não bộ. Một nghiên cứu gần đây của Trường đại học California, Los Angeles (Mỹ) cho thấy việc tìm kiếm các trang mạng trực tuyến có thể kích thích một phần của thùy trán giúp kiểm soát bộ nhớ ngắn hạn.

Tiến sĩ Gary Small, tác giả chính của nghiên cứu giải thích, các mạch thần kinh liên quan đến việc ra quyết định, kỹ năng thị giác, không gian, và lời nói hoạt động tích cực và hiệu quả hơn khi thực hiện việc tìm kiếm trên internet. Tuy nhiên, nếu lướt web theo kiểu vô thức, não sẽ không được kích hoạt và hoạt động này cũng trở nên vô nghĩa.

Quan sát chỗ đậu xe

Khi dừng lại ở cửa hàng tạp hóa hay một địa điểm nào, hãy ra khỏi xe và nhận biết nơi bạn đang

đứng, sau đó di chuyển mắt từ bên này sang bên kia trong 30 giây. Đây là bài tập đơn giản dành cho mắt có thể làm tăng trí nhớ dài hạn lên tới 10%, các nhà nghiên cứu tại Đại học Manchester Metropolitan ở Anh cho biết.

Uống một chút vào bữa ăn tối

Trong khi say rượu có thể dẫn đến mất trí nhớ, thì một nghiên cứu mới cho thấy uống rượu điều độ có thể làm giảm nguy cơ các vấn đề về bộ nhớ. Trong một phân tích được công bố trên tạp chí Alzheimer, những phụ nữ tham gia nghiên cứu uống đồ uống có cồn đều đặn vào mỗi tuần (1 - 2 ly nhỏ vào mỗi tối), nguy cơ suy giảm nhận thức thấp hơn so với những phụ nữ không uống hay uống quá nhiều.

Các nhà nghiên cứu tin rằng đặc tính kháng viêm của rượu có thể là lý do giải thích vấn đề này hoặc nó có thể là những người uống rượu vừa phải thường có xu hướng sống một lối sống lành mạnh.

Đánh răng trước khi đi ngủ

Khi bạn không dùng chỉ nha khoa hoặc đánh răng trước khi lên giường, nước sẽ bị viêm khiến vi khuẩn có hại xâm nhập dễ dàng vào máu, tiến sĩ Jonathan B. Levine, giáo sư tại Đại học New York (Mỹ) cho biết. Khi ở trong máu, vi khuẩn có thể gây viêm khắp cơ thể, bao gồm cả trong não, có thể dẫn đến rối loạn chức năng nhận thức.

Tiêu đề đã được khoahoc.tv đặt lại.