

5 CÁCH ĐỂ CẢI THIỆN TRÍ ỨC

Bạn quên mất nơi bạn để chìa khóa sáng nay? Hoặc bạn bỏ quên ô trong văn phòng trong buổi tối trời mưa. Đừng lo lắng, đó không phải là dấu hiệu của chứng mất trí nhớ Alzheimer – bất cứ ai thỉnh thoảng cũng hay quên một chút.

Tuy nhiên sự pháacutec

Bạn quên mất nơi bạn để chìa khóa sáng nay? Hoặc bạn bỏ quên ô trong văn phòng trong buổi tối trời mưa. Đừng lo lắng, đó không phải là dấu hiệu của chứng mất trí nhớ Alzheimer – bất cứ ai thỉnh thoảng cũng hay quên một chút.

Tuy nhiên sự phát triển của bệnh Alzheimer và các chứng mất trí khác (dần dần làm giảm khả năng tạo ký ức mới, tái hiện ký ức cũ hay việc thực hiện các hoạt động trí óc cũng như thể chất của bộ não) đang tăng cao khi thế hệ baby boomers (những người sinh ra từ 1946-1964) bắt đầu về hưu. Một báo cáo năm 2007 của Hiệp hội thế hệ baby boomer ước lượng khoảng 5 triệu người Mỹ đang mắc phải hội chứng mất trí này. Con số ước tính có thể lên đến 16 triệu vào năm 2050.

Các nhà khoa học vẫn đang cố gắng làm sáng tỏ nhiều bí ẩn của bộ não – não phân tích thông tin bằng cách nào, trí nhớ hoạt động như thế nào, cơ chế lão hóa của não là gì, và cách thức hình thành của các bệnh như Alzheimer's – để từ đó chúng ta có thể hiểu trí óc của mình hơn và biết cách chăm sóc nó.

Trong khi vẫn còn rất nhiều điều để tìm hiểu về bộ não của chúng ta, một số nghiên cứu đã tìm ra một số cách giúp cơ quan suy nghĩ của bạn khỏe mạnh tại thời điểm hiện tại và khi bạn già đi.

1. Ăn thức ăn dành cho não

Những gì bạn ăn thể hiện bản thân bạn, hay ít nhất là bộ não của bạn. Đồ ăn vặt sẽ khiến não bạn rộng tuếch, vì những thứ như mỡ tái sử dụng hoặc mỡ bão hòa, thường thấy ở đồ ăn được chế biến sẵn, có thể ảnh hưởng một cách tiêu cực đến khớp thần kinh trong não. Khớp thần kinh kết nối các neuron thần kinh và có vai trò rất quan trọng đối với trí nhớ cũng như khả năng học hỏi. Mặt khác, khẩu phần ăn cân bằng giàu axit béo omega-3 – có trong cá hồi, quả óc chó và quả kiwi -có thể kích thích khớp thần kinh, giúp chống lại các chứng rối loạn thần kinh từ trầm cảm đến suy giảm trí nhớ.

2. Tập thể dục

Việc rèn luyện cơ thể cũng có thể cải thiện trí nhớ, giúp bạn suy nghĩ rõ ràng hơn đồng thời làm giảm nguy cơ mắc các bệnh thần kinh, theo một số nghiên cứu nhận định. Tập luyện là một tác nhân gây stress nhẹ nhàng cho cơ thể, tiêu thụ năng lượng mà não cần đến, vì vậy nó thúc đẩy quá trình tiết ra các chất hóa học gọi là nhân tố tăng trưởng khiến neuron thần kinh trong não cứng cáp và khỏe mạnh hơn. Các chuyên gia cho biết tập luyện nửa tiếng mỗi ngày là đủ. Đừng quên thực hiện động tác căng duỗi cơ, nó có thể giúp bạn giảm căng thẳng, yếu tố tác động đến trung tâm trí nhớ của não.

Nặng khoảng 2,7 pao (1.200 gam), não người chứa 100 tỷ neuron thần kinh. Mỗi một phút, một lượng máu tương đương với 3 lon sôđa chảy qua não của chúng ta. (Ảnh: dreamstime.)

3. Tập luyện trí óc

Rèn luyện trí óc với những câu đố ô chữ và các trò chơi trí óc cũng là một điều cần thiết. Các nghiên cứu cho thấy rằng sử dụng những công cụ trên để trí óc được hoạt động có thể giảm nguy cơ mắc chứng mất trí vì bộ não luôn được kích thích. Kể cả việc tham gia vào chiến dịch chính trị cũng có thể kích thích hệ thống thần kinh điều khiển sự tập trung và học hỏi.

4. Những mẹo giúp trí nhớ

Lưu giữ thông tin trong trí nhớ của bạn và việc duy trì trí nhớ cùng với tuổi tác có thể chỉ là một vấn đề đơn giản của việc kiểm soát tinh thần. Ví dụ, tự tin vào khả năng tư duy của mình có thể ảnh hưởng đến hoạt động của trí nhớ, đặc biệt đối với những người già. Vì một số người có tuổi thường đổ thừa lầm lẫn về trí nhớ cho tuổi tác mà không cần biết đó có phải nguyên nhân thực sự hay không; thậm chí họ còn không hề cố gắng nhớ bất cứ điều gì. Dự đoán cũng là một cách củng cố trí nhớ: Nếu bạn có một ý tưởng hay dự đoán về thông tin mà bạn cần gọi lại sau đó, bạn sẽ dễ dàng nhớ nó hơn.

5. Hãy nghỉ ngơi

Ngủ là cơ hội để bộ não của bạn gọi lại những ký ức trong ngày và sắp xếp chúng để lưu trữ lâu dài. Nghiên cứu cho thấy não có thể thực hiện việc duyệt lại trí nhớ nhanh hơn nhiều khi bạn đang ngủ - vì vậy các sinh viên nên chấm dứt việc học thâu đêm suốt sáng. Một giấc ngủ trưa khoảng 90 phút có thể giúp củng cố những ký ức lâu dài, ví dụ như các sự kiện hoặc những kỹ năng bạn muốn thành thục.

Tất nhiên, những mẹo kể trên không được chứng thực hoàn toàn. Một số nghiên cứu nhận định rằng việc mắc chứng mất trí Alzheimer và các chứng mất trí khác một phần là vấn đề di truyền.

Một trong những nghiên cứu như vậy, được trình bày vào tháng 7 tại Hội nghị quốc tế do Hiệp hội Alzheimer tổ chức, đã ám chỉ mối liên hệ giữa những bà mẹ mắc Alzheimer và khả năng con cái

họ sẽ phải chịu đựng điều tương tự khi già. Một ý kiến khác cho rằng có một mẫu protein nhất định là nguy cơ cho loại bệnh suy nhược này.

Nhưng hiện nay, không ai có thể dự đoán chính xác ai sẽ mắc hoặc không mắc chứng mất trí. Các nhà khoa học đang nghiên cứu những phương pháp chữa bệnh tốt hơn, vì vậy giữ cho cơ thể và trí óc khỏe mạnh là điều tốt nhất bạn có thể làm.