GIẢI PHÁP CHO NAM GIỚI BỊ ĐÃNG TRÍ

Đôi khi, do bị tuổi tác và áp lực nghề nghiệp tác động, nam giới bị chứng hay quên. Các nhà nghiên cứu đã và đang tìm cách giải thích thói quen hàng ngày của đàn ông ảnh hưởng đến não bộ như thế nào v&agrave

Kiểm tra hàm lượng sắt

Sắt có vai trò quan trọng đối với chức năng ghi nhớ của não. Thiếu sắt thì trí nhớ sẽ kém đi. Nếu nghi ngờ là mình có hàm lượng sắt thấp, bạn nên xét nghiệm máu để kiểm tra nồng độ sắt và có biện pháp bổ sung điều hòa lượng sắt cho phù hợp.

Không nên làm nhiều việc một lúc

Trong thời đại kỹ thuật số, chúng ta phải làm nhiều việc cùng lúc, nhưng có thể vừa nghe tin tức, vừa viết email sẽ làm giới hạn trí nhớ về cả hai công việc đó. "Nhận nhiều thông tin một lúc sẽ làm giảm đáng kể khả năng tiếp thu bởi vì con người không thể chăm sóc được quá nhiều thông tin liên quan", giáo sư Tâm lý học và nhà nghiên cứu trí nhớ Russell Polddrack cho biết.

Nhắc lại ký ức

Stress có thể hủy hoại các tế bào não và khả năng lưu trữ thông tin qua thời gian. Sự tĩnh tâm có thể giảm stress, đặc biệt là tĩnh tâm suy nghĩ (ngồi thiền) theo cách còn có thể định hình lại trí nhớ của bạn.

Việc ngồi thiền tạo ra trạng thái tương tự như giấc ngủ, trong đó não không hoạt động tích cực nên giúp hồi phục hệ thần kinh tốt hơn.

Những người thường xuyên dành thời gian ngồi thiền có thể tạo được trí nhớ tốt, do đó bạn nên cố gắng học phương pháp rèn luyện này.

Kiểm soát lượng cholesterol

Lượng cholestorol phù hợp là rất quan trọng đối với sự minh mẫn của trí óc, bởi nó có tác động đến tim mạch. Cholesterol xuất hiện ở mạch máu có thể cản trở lưu thông máu lên não và khiến các chất dinh dưỡng quan trọng không lên được não, hậu là trí nhớ bị kém đi.

Một số nghiên cứu chỉ ra rằng lượng choresterol cao là nhân tố thúc đẩy bệnh Alzhemer. Kiểm tra lượng chresterol định kỳ là rất nên làm để điều tiết về mức hợp lý.

Kiểm tra thuốc

Uống nhiều loại thuốc hoặc uống thuốc không cần đơn của bác sĩ có thể gây ra bệnh đãng trí. Các bài thuốc chống suy nhược, an thần, trị co thắt, điều trị cao huyết áp, hóa học trị liệu, thuốc ngủ, giảm đau… đều có thể ảnh hưởng đến trí nhớ của con người.

Ở người cao tuổi, các loại thuốc có xu hướng lưu lại trong cơ thể lâu hơn, tăng khả năng gây ra phản ứng phụ. Cho nên cần chú ý tới tác động của từng loại thuốc mà phải ngừng sử dụng đúng lúc.

Ăn táo

Ăn hai quả táo mỗi ngày giúp bạn không phải đến gặp bác sĩ thần kinh! Táo chính là thứ chống oxy hóa hữu hiệu, giúp tăng được mức Acetylcholine, chất truyền neuron thần kinh quan trọng đối với trí nhớ. Hơn nữa, chất chống oxy hóa trong táo giữ gìn được ký ức vì bảo vệ các tế bào não không bị hủy hoại bởi các gốc tự do.

Tăng tốc cho quả tim

Quả tim "già" cũng nên được luyện tập thông qua việc tập thể dục nhịp điệu vì tăng được lượng tế bào não và dịch trắng (chất kết nối giữa các neuron) ở các thùy não trước, giúp tạo ra sự tập

trung trong quá trình ghi nhớ. Những người tập aerobic ở độ tuổi 60-79 có trí nhớ tốt hơn so với người trẻ hơn vài ba tuổi không tập. Một tiếng đi bộ nhanh, thực hiện mỗi tuần ba lần cũng sẽ cho kết quả tương tự.

Tin vào trí não

Đừng quá lo lắng về hiện tượng hay quên vì càng lo lắng thì càng dễ bị giảm trí nhớ. Tuy nhiên, nếu tin rằng chưa có sự suy giảm đáng kể về trí nhớ và chủ động vận dụng các biện pháp rèn luyện trí nhớ sẽ giúp bạn ổn định và thậm chí còn tăng cường được trí nhớ.

Tăng cường sức mạnh trí não nhờ những trò giải trí bổ ích

Trò chơi điện tử có tác dụng tốt cho trí não của bạn. Các chuyên gia đánh giá rằng trò chơi điện tử được thiết kế đặc biệt để tăng khả năng tập trung trí não có thể tác động gián tiếp tới việc nâng khả năng ghi nhớ của bạn.

Trò chơi ô chữ cũng giúp bạn rèn luyện trí óc có hiệu quả. Nếu bạn hoàn thành một trò chơi tốt, nhanh chóng xử lý các mức kế tiếp, hoặc thử trò mới, bộ não của bạn lại có dịp được thách thức để phát triển.

Một ly rượu

Nếu có thể cải thiện trí thông minh bằng trò giải ô chữ và đố trí não trong một giờ thì sau đó nên thư giãn với một ly rượu. Rượu có thể khiến bạn bảo quản được trí nhớ, cụ thể là vang đỏ có resveratrol là chất giúp giảm khả năng mắc bệnh Alzheimer.

Lợi ích của rượu đối với tim là có thể làm giảm lượng cholesterol, giúp tái tạo trí nhớ bằng cách cải thiện tuần hoàn máu lên não. Nhưng cần nhớ rằng uống nhiều hơn một ly sẽ không có tác dụng, mà có thể gây hại.

NGỌC QUANG

Theo Doanh nhân Sài Gòn Cuối tuần, Tuổi trẻ