

حافظه‌میزی قوه‌ لندیرن بیر غذا ؟

چوخوموزون، خصوصاً دانیش‌آموزلار، دانیش‌جولار و قیسا‌جاسی، اؤیرنمک‌ حالیندا اولان آدمالارین همیشه بو سواللاری اولوبدور کی گؤرسن حافظه‌لرینی گؤچلندیرمک اوچون نه یتملیدیرلر؟ بو مقاله، بو زمینده اولان تحقیقلری، راحت بیر دیل ایله، اچیق‌لماغا چالیشیدیر. اؤزونوز قضاوت ائدین.

چوخوموزون، خصوصاً دانیش‌آموزلار، دانیش‌جولار و قیسا‌جاسی، اؤیرنمک‌ حالیندا اولان آدمالارین همیشه بو سواللاری اولوبدور کی گؤرسن حافظه‌لرینی گؤچلندیرمک اوچون نه یتملیدیرلر؟ بو مقاله، بو زمینده اولان تحقیقلری، راحت بیر دیل ایله، اچیق‌لماغا چالیشیدیر. اؤزونوز قضاوت ائدین.

دوغروسو، بو خالیب سوال، بیر چوخ محقق و بیلیم‌چینی ده تحقیق و آراشدیرمایا چکییدیر. بو مطالعه‌لردن، ینمک رژیمی ایله حافظه‌ آراسینداکی علاقه‌ باره‌سینده بیر چوخ معلومات اله‌ گلییدیر. بو تحقیقلر، آرایمتر‌نوخوش‌لوعونون ینمکدن آسیلی کمبودلارینا و باشلانیدیقجا حافظه‌نین گؤچسوزلشمه‌سینه‌ دایانسا‌ دا، سالیم‌ بالیغ‌ آدمین‌ دا بعضی ینمکلرین وار اولماسی بیر چوخ علمب‌ مدرکلره‌ گؤسترلییدیر.



بو کشفلره‌ باخمادان، اولارین‌ ایکی‌ گؤچسوز‌ نؤقده‌سینی‌ بیلیم‌ اونوتما‌مالیبیق: بیرسی‌ بودور‌ کی‌ بو‌ تحقیقلر‌ حیوانلار‌ ازره‌ آپارلییدیر؛ بس‌ اینسانا‌ اویغون‌ (هماهنگ/منطبق) اولدوغونو‌ دئمک‌ اولماز. ایکینجیسی‌ ده‌ بودور‌ کی‌ حافظه‌ و اونون‌ نه‌ قدر‌ تقویت‌ اولوندوغو‌ راحتجا‌ اولجوله‌جک‌ بیر‌ زاد‌ دئییلدیر. ایندیه‌سه‌، بو‌ مقدمه‌ ایله‌ بو‌ تحقیقلر‌ و کشفلره‌ باخاق:

بیر‌ نجه‌ معتبر‌ علمی‌ مطالعه‌ گؤستریدیر‌ کی‌ یوخاری‌ فیبرلی‌ فقط‌ شکر‌ و آریدیلیمیش‌ اونو‌ (آرد‌ تصفیه‌ شده) آز‌ اولان‌ ینمکلردن‌ ن‌ کاربوهدرات‌ آلماق‌ حافظه‌ سطحینین‌ یاخشیشماسی‌بلا‌ علاقه‌داردیر. بیلدیینیز‌ کیمی‌ فیبرجه‌ غنی‌ ینمکلر - شکر‌ و آریدیلیمیش‌ اونو‌ چوخ‌ اولان‌ ینمکلرین‌ ترسینه‌ - داها‌ اوزون‌ زامان‌ سیندیریم‌ سیستئمینه‌ (دستگاه‌ گوارش) قالب‌ قان‌ قندینین‌ بیئینلیکله‌ آرتماسینا‌ سبب‌ اولمایب‌ اونو‌ داها‌ اوزون‌ زامان‌ یوخاری‌ توتا‌ بیلر. بو‌ دا‌ بیئینین‌ داها‌ دؤزگون‌ چالیشماسینی‌ ساغلا‌ر.

شکرکی، و آریدیلیمیش‌ (تصفیه‌ شده) اونو‌ آز، فیبری، میوه‌سی‌ و گؤیو‌ چوخ‌ اولان‌ دنگه‌لی‌ (متعادل) ینمک‌ رژیمی؛ دویغون‌ (اشباع) و ترانس‌ یاغ‌ آسیدلری‌ یئرینه‌ اومنگا-3_جه‌ غنی‌ یاغلا‌ر ایشلمتک‌ یاخشیدیر.

مطالع‌لره‌ گؤره‌، یومورتا، ات، لبنیلر‌ (لبنیات) و دندؤیش‌ (حیویات) کیمی‌ پروتئینلی‌ و بوتونوبعدادان‌ (گندم‌ کامل) و یا چوخ‌ فیبرلی‌ تاخیللاردان‌ (غلات) حضرلانمیش‌ نیشاستالی‌ ینمکلری‌ ایچرن‌ ناشتالیق، حافظه‌نی‌ تقویت‌ی‌ و دقتین‌ آرتماسینا‌ سبب‌ اولد‌ بیلر. هم‌ ده‌، تحقیقلر‌ گؤستریدیر‌ کی‌ یومورتاداک‌ کولین، نئوترنس‌میتتر‌ ایستیل‌ کولین‌_ین‌ تولیدینده‌ فایدالی‌ اولد‌ بیلر. ایستیل‌ کولین‌_ین‌ آزیلیغی، آرایمتر‌ ایله‌ علاقه‌داردیر، بونا‌ توجه‌ ائتمکک، یاشدان‌ آسیلی‌ حافظه‌ گؤچسوزلشمه‌سینی‌ اثرته‌له‌به‌ بیلر.

70 قیسا‌آباقلی‌ ایتی‌ ازربنده‌ آپاریلان‌ تحقیقلره‌ گؤره‌، آنتی‌ اوکسیدانلار‌جا‌ زنگین‌ (غنی) ینمکلر‌ ایله‌ بس‌لنن‌ یاشلی‌ ایتلر، بو‌ جور‌ غذا‌لار‌ ایله‌ بس‌لنمه‌ین‌ داها‌ جاوان‌ نوعداشلارینا‌ (هم‌نوع) گؤره‌، تازا‌ مهارت‌لر‌ و امتحانلردا‌ داها‌ یاخشیدیرلار. بو‌ وار‌سایمین‌ (قرضیه) اینسان‌ اوستونده‌ ده‌ اثبات‌ اولونماسی‌ اوچون‌ تحقیقلر‌ دوام‌ ائدیلیمکده‌دیر‌ آنجاق‌ گؤله‌مک‌ دلیلسیزدیر. ینمک‌ راهنماسی‌ هر‌میننه‌ (پرامید) باش‌ ووروب‌ نه‌ قدر‌ آنتی‌ اوکسیدان‌ منبعی‌ ساییلان‌ گؤی‌ و میوه‌ احتاجینیز‌ اولدوغونو‌ گورونوز.

اومنگا-3 یاغ‌ آسیدلرینین‌ اینسانا‌ اولان‌ فایدالاری‌ اثبات‌ اولسا‌ دا، حاقلا‌رینداکی‌ تحقیقلر‌ هله‌ ده‌ دوام‌ ائتمکده‌دیر. تازالیقدا، عاغل‌ زوالی‌ و حافظه‌ ایتیرمه‌سینین‌ قاباغینی‌ آلماق‌ اوچون‌ بو‌ یاغلا‌رین‌ نقشینی‌ اثبات‌ ائتمک‌ اوچون‌ تحقیق‌ اولونور. اومنگا-3 یاغ‌ آسیدلرینین‌ لاپ‌ یاخش‌ی‌ فاین‌اقلا‌ری: سالمون، ماکرل، قیزیل‌آلا، شاه‌بالیغی‌ (شاه‌ماهی)، ساردین‌ و تن‌الباکور‌ کیمی‌ یاغلی‌ بالیقلار‌ و کنان، کانولا، سویا، و گپردکان‌ کیمی‌ یاغلی‌ دانه‌لر. دئمک، حافظه‌نیزین‌ تقویت‌ی‌ اوچون‌ ینمک‌ رژیمینیزده‌ بالیغا‌ اهمیتلی‌ یئر‌ وئرین.

بدنیمیزین‌ 60 یوزده‌سی، بیئیمیزین‌ ده‌ 75 یوزده‌سی‌ سوداندیر؛ دئمک‌ سویون‌ سلامتی‌بیمیزده‌ موهوم‌ بیر‌ نقش‌ اوبنادیغی‌ آپ‌آیدیندیر. سو‌ ایچمه‌نین‌ حافظه‌نی‌ تقویت‌ ائده‌ بیلمه‌سی‌ باره‌ده‌ بیر‌ تحقیق‌ اولونماسا‌ دا، بیر‌قولای‌ سوسوزلوق‌ بئله‌ گیلجمک‌ و حافظه‌ اختلالینا‌ سبب‌ اولور. ایری‌ جور‌ دئسک، سو‌ ایچمه‌یی‌ یوبالتمایین.

سونوندا، دئملییک‌ کی، بو‌ تحقیقلر، ینمک‌ هر‌مینین‌ بیزه‌ آنتیدی‌ توصیه‌لریندن‌ حمایت‌ ائتمکده‌دیر:

شکرکی، و آریدیلیمیش‌ اونو‌ آز، فیبری، میوه‌سی‌ و گؤیو‌ چوخ‌ اولان‌ بیر‌ دنگه‌لی‌ (متعادل) ینمک‌ رژیمی؛ دویغون‌ (اشباع) و ترانس‌ یاغ‌ آسیدلری‌ یئرینه‌ اومنگا-3_جه‌ غنی‌ یاغلا‌ر ایشلمتک.

گورورسونوز‌ کی‌ ذهن‌ تقویت‌ی، دنگه‌لی‌ ینمک‌ رژیمینین‌ فایدالارینا‌ آرتیریلجاق‌ بیر‌ فایدادیر.

بازار: کوثر‌ خان‌ بابایی