Tác Giả: BACSI.com (Theo a Family)
Thứ Năm, 14 Tháng 1 Năm 2010 17:11

Đôi lúc, b□n có c□m giác m□t trí nh□ t□m th□i nên ch□ng bi□t mình đang và c□n làm gì?

Càng l□n tu□i, con ng□□i càng hay quên.

Đó là lý do b□n nên quan tâm, chăm sóc cho "b□ nh□" c□a mình t□ bây gi□.

Trí nh□ và ho□t đ□ng trí tu□ nói chung là ch□c năng th□n kinh cao c□p c□a con ng□□i. □ m□i ng□□i, trí nh□ l□i có nh□ng ph□□ng th□c ho□t đ□ng phù h□p v□i hoàn c□nh ngh□ nghi□p, gia đình, v□ th□ xã h□i c□a h□.

Trí nh□ ng□n hay dài h□n đ□u ph□ thu□c vào não b□

Ng□□i ta phân bi□t hai lo□i trí nh□ ng□n h□n và dài h□n. Trí nh□ ng□n h□n là kh□ năng l□u gi□ nh□ng thông tin m□i ti□p nh□n trong vài giây, tr□□c khi nó đ□□c c□ng c□ đ□ gi□ l□i lâu dài. Trí nh□ dài h□n là quá trình l□u gi□ các thông tin ti□p nh□n đ□□c và con ng□□i có th□ nh□ t□i chúng

sau m t th i gian.

Hình minh h a

Dù ng n hay dài h n, vi c hình thành và duy trì trí nh đ u trông c y vào m t khu v c n m sâu trong não b , g i là vùng hippocampus. Bên c nh nó là vùng h nh nhân (amygdala), t o c m xúc, in d u nh ng ký c c a m i ng i. L p ngoài c a võ não l u gi trí nh dài h n nh ng khu v c khác nhau nh nh ng lo i hình thông tin đa d ng nh ngôn ng , c ch , c m giác...

Đ nh ng vùng nói trên ho t đ ng hi u qu , các đ ng m ch nuôi não ph i thông su t đ não có đ ô-xy, năng l ng, các ch t d n truy n th n kinh không thi u h t và các "kh p th n kinh" (synase) đ c b o t n.

Tuy nhiên, trong th c t , nh ng đi u ki n đó d b xâm h i do tác đ ng c a nhi u y u t , khi n chúng ta sa sút trí tu , m t trí nh , b b nh Alzheimer, Parkinson...

Nh ng ph ng pháp c i thi n trí nh hi u qu

K thù nguy hi m nh t c a trí nh là stress. Trong gia đình cũng nh ngoài xã h i, m i ng i đ u ch u nhi u áp l c. Không ít ng i b stress tr m tr ng khi n c th phóng thích nhi u cortisol (hormone stress), làm t n th ng vùng hippocampus.

M t khác, stress còn làm gi m, th m chí m t t p trung. Ngoài ra, cortisol còn thúc đ y vi c s n xu t insulin, ngăn không cho vùng hippocampus s d ng đ đ ng huy t đ não có năng l ng cho vi c ghi nh . H n th stress còn gây khó khăn cho vi c "truy c p" ký c đã đ c l u gi .

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

Tác Giả: BACSI.com (Theo a Family)
Thứ Năm, 14 Tháng 1 Năm 2010 17:11

1. Hóa gi□i stress b□ng ph□□ng pháp thi□n hay yoga. Đây là cách g□ b□ các áp l□c, làm trùng giãn 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 l□i, đi b□, đ□p xe, t□p aerobic... Ho□t đ□ng th□ l□c chính là bi□n pháp đ□t cháy 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□ d□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 d□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 d□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 nghiên 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, d□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 d□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□ lanh 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 d□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 d□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 d□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 cao 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.