ودع النسيان: إليك مكملات طبيعية لتحسين الذاكرة والصحة العقلية



يهمل معظمنا الاهتمام بالصحة العقلية وما يترتب على ذلك من ظهور مشاكل مثل تشوش الذاكرة، والارتباك، وعدم القدرة على حفظ المعلومات، وقد يصل لحد الإصابة بالزهايمر، ومع أن التغذية الجيدة ضرورية، إلا أنها ليست كافية، إذ يجب تناول مكملات غذائية من الفيتامينات والمعادن وغيرها للوقاية من مشاكل الصحة العقلية وتحسين الذاكرة، وفقًا لتقرير موقع "تايمز أوف انديا".

وفيما يلي 3 مكملات طبيعية تحسن الذاكرة وتحميك من مشاكل الصحة العقلية:

1- أحماض أوميجا 3 الدهنية

أحماض أوميجا 3 الدهنية هي دهون صحية موجودة بشكل رئيسي في أسماك مثل السلمون والماكريل والسردين، كما أنها متوفرة كمكملات غذائية من زيت السمك، وهذه الدهون مهمة جدًا لصحة الدماغ لأنها تساعد خلاياه على التواصل والنمو.

وتُظهر الأبحاث أن:"تناول مكملات أوميجا 3 يُحسن الذاكرة، خاصة لدى كبار السن، وتُساعد أحماض أوميجا 3 على تقليل التهاب الدماغ وتحسين تدفق الدم، مما يُعزز التفكير والتذكر، وقد أظهر الأشخاص الذين يتناولون أوميجا 3 بانتظام أداء أفضل في اختبارات الذاكرة والوظائف التنفيذية كالتخطيط واتخاذ القرارات".

وتعتبر مكملات أوميجا 3 آمنة وسهلة التحمل، مما يجعلها خيارًا جيدًا لأي شخص يرغب في الحفاظ على حدة عقله مع تقدمه في السن.

2- الكركمين

هو المكون النشط في الكركم، وهو نوع من التوابل الصفراء الزاهية يُستخدم في الطبخ والطب التقليدي، ويُعرف بخصائصه القوية المضادة للأكسدة والالتهابات، وتشير الدراسات إلى أن:"الكركمين يُحسن الذاكرة والمزاج والانتباه، وقد وجدت دراسة طويلة الأمد أن:"الأشخاص الذين تناولوا الكركمين شهدوا تحسنًا بنسبة 28 بالمئة في اختبارات الذاكرة على مدار 18 شهرًا، كما قلّل الكركمين من البروتينات الضارة في الدماغ المرتبطة بفقدان الذاكرة ومرض الزهايمر".

ويعتبر الكركمين آمن للاستخدام بشكل عام، ويمكن تناوله كمكمل غذائي أو إضافته إلى الطعام، ولتحسين الامتصاص يُفضل مزجه مع الفلفل الأسود، وإلى جانب تحسين الذاكرة قد يساعد الكركمين أيضًا في تخفيف آلام المفاصل وتحسين الصحة العامة.

3- إل-ثيانين

إل-ثيانين هو حمض أميني طبيعي موجود في أوراق الشاي الأخضر، وهو معروف بتأثيره المهدئ وقدرته على تخفيف التوتر دون التسبب في النعاس، وتُظهر الأبحاث أن إل-ثيانين يُحسن الانتباه والذاكرة العاملة من خلال مساعدة الدماغ على التركيز بشكل أفضل، كما أنه يدعم الوظائف التنفيذية، وهي مهارات ضرورية للتخطيط وحل المشكلات وتعدد المهام، وقد أظهر الأشخاص الذين تناولوا إل-ثيانين سرعة في ردود أفعالهم ودقة أكبر في مهام الذاكرة.

ويُعد إل-ثيانين آمنًا وسهل الإضافة إلى نظامك الغذائي، سواء من خلال تناول الشاي الأخضر أو بتناول المكملات الغذائية، وهو خيار رائع لمن يرغبون في تحسين الذاكرة مع تخفيف التوتر.