С возрастом наша память ухудшается. Гены играют роль, но не меньшее значение имеет и наш образ жизни. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения, правильное питание, контроль уровня сахара в крови, холестерина и артериального давления, а также отказ от курения могут защитить её.

Помимо выбора здравого образа жизни, интеллектуально активная жизнедеятельность и стимулирование ума с помощью когнитивных тренировок также обладают решающим значением.

Хотя не существует гарантированного метода предотвратить потерю воспоминаний, есть способы сберечь серое вещество здоровым.

1. Сосредоточьтесь на полезном питании

Одним из самых значительных аспектов функционирования интеллекта является диета. Появляется все больше доказательств того, что диета MIND, представляющая собой нечто среднее между средиземноморской и диетой DASH, способна помочь предотвратить болезнь Альцгеймера.

2. Практикуйте медитацию

Наш разум перевозбужден, поэтому важно сделать шаг назад и выполнить что-то, что расслабит его. Люди с более великим психическим здоровьем, как правило, запоминают лучше и обладают навыками когнитивного мышления. Медитация также позволяет снять стресс, замедляет процессы старения мозга и поддерживает функции обработки информации.

3. Пейте много воды

Обезвоживание плохо сказывается на кратковременной памяти, настроении, внимании и умственной деятельности. Вода является обязательной питательной субстанцией и составляет почти две трети тела. Она необходима для всех аспектов функций организма, включая регулирование температуры и распределение кислорода.

4. Двигайтесь

Ваше физическое самочувствие тесно связано с психическим. У тех, кто занимается физкультурой каждый день, как правило, извилины работают лучше.

Тренировки способствуют развитию новых нейронных связей — нейропластичности. Они также повышают уровень мозгового нейротрофического фактора роста — вещества, которое особенно важно для роста и организации новых мозговых связей у пожилых людей.

5. Высыпайтесь каждую ночь

Эксперты считают, что рекомендуемые семь-восемь часов сна в сутки жизненно необходимы для хорошего умственного здоровья.

Для увеличения длительности и качества сна:

Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время каждый день.

Не пользуйтесь мобильным телефоном или компьютером в постели или хотя бы за час до сна.

Упражняйтесь в течение дня.

Избегайте напитков с кофеином, алкоголя и тяжелой пищи перед сном.

Попробуйте перед сном почитать книгу или послушать успокаивающую музыку.

6. Улучшите микробиом кишечника

Есть сложные взаимодействия между триллионами бактерий в кишечнике и нейронами мозга. Изменение микробиома повысит способность к развитию и обучению.

Чтобы сохранить ваши кишечные бактерии здоровыми и сбалансированными:

Ешьте достаточно полезных пребиотических продуктов с высоким содержанием клетчатки, включая фрукты, овощи и цельнозерновые.

Ешьте ферментированную пробиотическую еду, например, квашеную капусту.

Сократите число обработанных, рафинированных углеводов и продуктов с содержанием большого количества сахара.

Брейнсторминг нужен для усовершенствования и поддержания остроты ума. Мозг, как и всё остальное в организме, работает по принципу «используй или потеряешь». Кроме того, люди, регулярно использующие свои мыслительные способности, лучше справляются с повседневновностью.

Существует множество тренингов, которые способствуют стимулированию серого вещества. Всё, что бросает вызов уму, полезно. Это могут быть кроссворды, судоку, головоломки, игры на запоминание, карточные игры или видеоигры.