

GIỮ NÃO BỘ LÂU DÀI

Trong khi ngủ, não sàng lọc thông tin trong ngày để đưa vào bộ nhớ. Muốn được vậy thì giấc ngủ phải sâu, phải ngon đến độ có nhiều giấc mơ. Tốt hơn nữa là làm sao để bận cách mấy cũng có giấc ngủ trưa. Không cần ngủ lâu, không cần hơn 30 phút, chỉ cần mười phút đã đủ để dọn đường “phần cứng” của não bộ.

Trong khi thầy thuốc khắp nơi nghiên cứu cách chữa bệnh Alzheimer đặng gì quên đó của người già thì tình trạng đãng trí vừa nghe quên liền, chưa nói hết đã quên của người trẻ đã từ lâu vượt xa mức báo động.

Nhờ ngủ ngon mà nhớ

Nếu tưởng não nghỉ xả hơi khi gia chủ mơ giấc nam kha, thì lầm. Não cần giấc ngủ để... làm việc. Chính vì chất lượng của trí nhớ gắn liền với độ sâu của giấc ngủ, theo kết quả nghiên cứu ở Đại học Schleiweg-Holstein (CHLB Đức), nên người mất ngủ mất luôn trí nhớ.

Tất cả tín hiệu thần kinh trong ngày được bộ não tập trung, nhưng để đó. Chính trong lúc ngủ là lúc não sàng lọc thông tin để đưa vào bộ nhớ.

Muốn được vậy thì giấc ngủ phải sâu, phải ngon đến độ có nhiều giấc mơ. Tốt hơn nữa là làm sao để bận cách mấy cũng có giấc ngủ trưa. Không cần ngủ lâu, không cần hơn 30 phút, chỉ cần mười phút đã đủ để dọn đường “phần cứng” của não bộ.

Biết là giấc ngủ quan trọng nhưng nếu tưởng chỉ cần dùng thuốc an thần để ngủ cho được nhằm tăng cường trí nhớ, thì lầm to. Thuốc an thần tuy tạo được giấc ngủ nhưng não bộ đồng thời cũng mê một lèo khiến quên luôn công việc ghi vào bộ nhớ.

20% năng lượng cho tư duy

Đừng thấy não nhỏ nên nghĩ não ít ăn. Não lúc nào cũng tiêu thụ không dưới 20% năng lượng của cơ thể riêng cho chức năng tư duy. Não vì thế rất cần nước và chất đường cho tiến trình sinh năng lượng.

Theo các chuyên gia ở Đại học Erlangen (CHLB Đức), uống không đủ nước trong ngày lại thêm bữa ăn chiều thiếu chất ngọt là một trong các lý do khiến bao nhiêu tín hiệu thần kinh vừa nhập vào lại ra ngay, cứ như nước đổ đầu vịt.

Không béo không bổ

Bên cạnh nước và chất đường, chất béo lại cần thiết cho cấu trúc của tế bào thần kinh, như 3-Omega, acid linoleic... là món ăn chính của bộ não. Đừng tưởng cứ béo thì tốt cho não.

Trái lại là khác. Đừng để tăng mỡ trong máu vì đó là yếu tố bất lợi cho hoạt động của bộ não. Nhưng thiếu chất mỡ trong cơ thể cũng tai hại tương tự. Thêm vào đó, não không thể dẫn tín hiệu thần kinh, dù là hình ảnh hay âm thanh vào bộ nhớ nếu thiếu dưỡng khí.

Chính vì thế mà nhiều thầy thuốc khuyên dùng cây thuốc có công năng cải thiện hàm lượng dưỡng khí trong não bộ, như bạch quả, việt quất, ngay cả cho người chưa có triệu chứng đầu quên đó.

Đừng ngồi yên nếu còn thương não

Nhiều công trình nghiên cứu về bệnh lý do stress cho thấy, người vận động thể dục thể thao trong ngày ít quên hơn người thích ngồi nhiều hơn đi. Theo các nhà nghiên cứu về lão khoa ở Hoa Kỳ, vận động là điều kiện để bộ não không thiếu dưỡng khí trong đêm.

Tỷ lệ tai biến mạch máu não cũng như bệnh trầm uất thấp hơn thấy rõ ở nhóm người cao tuổi nhưng còn hăng hái hoạt động. Không cần nhiều nhưng đều.

Cũng không cần thái quá, nhẹ nhàng thôi, như đi bộ, bơi lội, đạp xe, khí công, miễn là ngày nào cũng có.

Trăm hay không bằng tay quen

Cũng như các nội tạng khác, muốn não ngày nào cũng “bén nhọn” mà không tập luyện chẳng khác nào đi thi mà không học bài. Kiểu nào cũng được, chơi ô chữ, sudoku, học ngoại ngữ, vẽ tranh..., kiểu nào cũng tốt, miễn là đừng ngồi yên mỗi ngày nhiều giờ trước máy truyền hình vì nó tai hại vô cùng cho bộ não, ngay cả ở người còn trẻ, ngay cả ở trẻ con!

Căng thì căng, nhưng đừng quá thẳng

Stress là khó tránh trong cuộc sống được tiếng văn minh này. Khó tránh nhưng thiếu stress cũng không xong. Chỉ khổ cho não bộ vì nội tiết tố nẩy sinh trong tình huống stress bôi sạch bộ nhớ, chẳng khác nào virút trong máy tính. Biết vậy thì đừng già néo rồi tự làm đứt dây.

Trái lại, nên hai mặt đôi công, vừa tìm cách pha loãng stress bằng thể dục thể thao, thiền định, kiểu nào cũng được, miễn vui là chính, để chủ động bảo vệ tế bào thần kinh bằng hoạt chất sinh học có tác dụng kháng oxy-hóa.

Thêm vào đó, đừng tự đầu độc cơ thể và bộ não bằng thuốc lá, rượu bia, thịt mỡ... Với bộ não “ngập rác” thì quên là cái chắc vì đầu còn chỗ nào để nhớ!

BS. LƯƠNG LỄ HOÀNG - Trung tâm Oxy cao máu

Chuyên Đến: Trần Ngọc muathungoc@gmail.com

www.vietnamvanhien.org