

تقویت حافظه

با بهکارگیری تغذیه صحیح

کیوان کاوه - لیلا میرزایی

ویراستار علمی

دکتر سید مرتضی صفوی

(متخصص تغذیه، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

ویراستاران ادبی

امان‌الله رحیم‌زمانی - محبوبه غدیری

ندا شجاعی‌زاده

انتشارات نقش‌نگین

کاووه، کیوان، ۱۳۶۳ -

تقویت حافظه با بکارگیری تغذیه صحیح / کیوان کاووه، لیلا میرزایی،
ویراستار علمی مرتضی صفوی، ویراستار فنی امان الله رحیم‌زمانی، محبوبه
قدیری، ندا شجاعی‌زاده - اصفهان: نقش نگین، ۱۳۹۰

۱۱۲ ص. جدول. نمودار. ISBN 978-964-2616-90-9

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

موضوع: ۱. حافظه -- تأثیر تغذیه. ۲. حافظه -- تقویت. الف. میرزایی.

لیلا. ب. صفوی، مرتضی، ویراستار. ج. رحیم‌زمانی، امان الله، ویراستار. د.

قدیری، محبوبه، ۱۳۵۲ -، ویراستار. هـ. شجاعی‌زاده، ندا، ۱۳۶۲ -،

ویراستار.

۶۱۲/۸۲۳

۷۱۳۹۰ ت ۶/۴۲ QP

۲۳۳۲۹۰۲

کتابخانه ملی ایران



تقویت حافظه

با بکارگیری تغذیه صحیح

کیوان کاووه - لیلا میرزایی

ویراستار علمی: دکتر سید مرتضی صفوی
(متخصص تغذیه، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

ویراستاران ادبی: امان الله رحیم‌زمانی
محبوبه قدیری - ندا شجاعی‌زاده

ناشر / نقش نگین □ ناشر همکار / کهن‌دژ، امام عصر (عج)

مدیر تولید / مهدی نقش □ حروفچین / زهرا احمدی □ صفحه‌آرایی / مهدی نحوی

ویراستار / محبوبه قدیری □ طرح جلد / ندا نقیه □ شمارگان / ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ / اول، ۱۳۹۰ □ چاپخانه / حافظ □ صحافی / شرکت بهار نگین

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۱۶-۹۰-۹

قیمت / ۳۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ

اصفهان / خیابان حکیم / ساختمان دقیق / پلاک ۱۱۶

تلفن: ۶۱ - ۲۲۳ ۶۲۶۰ - ۲۲۰ ۴۹۳۳ / فاکس: ۲۲۰ ۴۹۳۳

Email: Naghshnegin@gmail.com WWW.Naghshnegin.com

با تشکر از



- دکتر سید مرتضی صفوی (متخصص تغذیه، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان) که در ویراستاری علمی ما را یاری کردند.

- جناب آقای امان‌اله رحیم‌زمانی که مسئولیت ویرایش فنی و ادبی را به عهده داشتند و هم‌چنین خانم‌ها ندا شجاعی‌زاده و محبوبه غدیری در ویراستاری کمک نمودند.

- خانم احمدی در صفحه‌آرایی کتاب، همت گماردند.

- جناب آقای مهدی نقش‌مدیر مسئول مؤسسه انتشارات کهن‌دژ

- جناب آقای محمدحسین قویدل در قسمت جمع‌آوری پرسش‌نامه تحقیقی ما را یاری نمودند.

- خانم مهسا عابدینی که در قسمت تحلیل داده‌ها ما را نیز یاری نمودند.

فهرست مطالب

مقدمه مؤلفین ۱۳



فصل اول: تعریف علم تغذیه و اصول تغذیه صحیح / ۱۵



فصل دوم: عوامل مؤثر بر حفظ سلامت مغز / ۱۷

۱. استفاده از رژیم غذایی سلامت بخش مغز ۱۷
۲. ذهن خود را فعال نگه دارید ۱۸
۳. به طور مرتب ورزش کنید ۱۸
۴. به فعالیت‌های اجتماعی بپردازید ۱۸
۵. به مقدار کافی بخوابید ۱۸
۶. استرس را مهار کنید ۱۸
۷. پیشگیری از آسیب مغزی ۱۸
۸. کنترل سایر عوارض بهداشتی ۱۹
۹. از عادات ناسالم پرهیز کنید ۱۹
۱۰. به سابقه بیماری‌ها در خانواده خود توجه داشته باشید ۱۹



فصل سوم: رابطه تغذیه با اعصاب و روان / ۲۱

۲۱. کربوهیدرات‌ها یا مواد قندی - نشاسته‌ای ۲۱
۲۱. مواد پروتئینی ۲۱
۲۲. ویتامین‌ها ۲۲

مواد معدنی ۲۲



فصل چهارم: رابطه مستقیم تغذیه با یادگیری و حافظه، ۲۵

نکاتی برای تقویت حافظه و جلوگیری از فراموشی ۲۶

منابع غذایی لیسین ۲۸



فصل پنجم: علل اختلال حافظه، ۳۱

علل اختلال حافظه ۳۲

استفاده کردن یا از دست دادن حافظه ۳۳



فصل ششم: بالا بردن حافظه با گیاهان دارویی، ۳۵

گیاهان مقوی برای حافظه ۳۶

آویشن: *Thymus vulgaris* ۳۶

اکلیل کوهی: *Rosmarinus officinalis* ۳۶

انجیر: *Ficus carica* ۳۷

بادام: *Amygdalus dulcis* ۳۷

چغندر: *Beta vulgaris* ۳۷

خردل: *Brassica alba* ۳۸

زعفران: *Crocus sativus* ۳۸

سیر: *Allium sativum* ۳۸



فصل هفتم: تأثیر میوه‌ها در تقویت حافظه، ۴۱

سیب ۴۱

انگور ۴۲

انار ۴۲

انجیر ۴۳

پرتقال ۴۳

زردآلو ۴۳

خرما ۴۴

شاه توت ۴۴



فصل هشتم: توصیه‌های غذایی برای بالا بردن هوش / ۴۷

- ۴۷..... ۱. روغن ماهی
- ۴۹..... ۲. سبزیجات تازه و خام
- ۴۹..... ۳. تخم مرغ پخته
- ۵۰..... ۴. از مصرف شکر خودداری کنید
- ۵۰..... ۵. توت فرنگی
- ۵۰..... ۶. اسفناج
- ۵۱..... ۷. قهوه
- ۵۱..... ۸. غلات
- ۵۱..... ۹. ماست
- ۵۲..... ۱۰. انبه
- ۵۲..... ۱۱. سیبزمینی
- ۵۲..... ۱۲. شکلات



فصل نهم: خوراکی‌های معجزه‌آسای دوره‌ی آزمون‌های ورود به دانشگاه

(در مقاطع مختلف تحصیلی) / ۵۳



فصل دهم: تغذیه برای موفقیت در امتحانات / ۵۵

- ۵۸..... آمادگی بیشتر در امتحانات میان ترم و پایان ترم
- ۶۰..... تغذیه و کاهش استرس امتحانات



فصل یازدهم: تغذیه در زمان‌های مصاحبه شفاهی / ۶۱

- ۶۱..... صبحانه
- ۶۲..... ناهار
- ۶۲..... عصرانه

فصل دوازدهم: مدل پیشنهادی تغذیه / ۶۵

- ۶۵..... در بیماران مبتلا به آلزایمر
- ۶۵..... آلزایمر

۶۶	قابلیت پیش‌بینی
۶۷	گام‌های عملی
۶۷	۱. مراقب علانم خطر باشید
۶۷	۲. تغییرات را پایش کنید
۶۸	۳. غذاها را برای خوردن راحت‌تر بیمار آماده کنید
۶۸	۴. از غذا برای جلب توجه بیمار استفاده کنید
۶۸	۵. از غذاهای نرم برای کمک به بیمار استفاده کنید



فصل سیزدهم: راه‌های کاربردی برای افزایش حافظه ۷۱

۷۴	تمرکز
۷۴	کاهش استرس
۷۴	خواب‌بیمروز
۷۵	سازماندهی محیط



بزهشی تحت عنوان «بررسی پارامترهای مؤثر بر تقویت حافظه از جمله بکارگیری رژیم

غذایی صحیح در دانشجویان دانشکاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۹۰-۸۹» ۷۷

۷۸	آمار توصیفی برای مشخصات فردی به همراه نمودار آن‌ها
۷۸	فاکتور سن: (مقدار میانگین و واریانس برای فاکتور سن)
۷۹	فاکتور جنسیت: (جدول فراوانی و فراوانی نسبی)
۸۰	فاکتور رشته: (جدول فراوانی و فراوانی نسبی)
۸۱	فاکتور مقطع تحصیلی: (جدول فراوانی و فراوانی نسبی)
۸۲	فاکتور دانشکده: (جدول فراوانی و فراوانی نسبی)
۸۳	بررسی پارامترها
۸۶	پارامتر تأثیر مواد پروتئینی بر حافظه
۸۶	پارامتر تأثیر مواد معدنی بر حافظه
۸۷	پارامتر تأثیر ویتامین‌ها بر حافظه
۸۸	پارامتر تأثیر آرامش و شوخ طبعی بر حافظه
۸۸	پارامتر تأثیر خوراکی‌های معجزه‌آسا
۸۸	پارامتر فاکتورهای مؤثر برای جلوگیری از زوال حافظه
۸۹	پارامتر تأثیر ورزش بر حافظه

۹۰.....	پارامتر تأثیر سبزیجات و میوه‌های تازه بر حافظه.....
۹۱.....	پارامتر تأثیر تمرین‌هایی مثل یوگا و فعالیت‌های دسته‌جمعی بر حافظه.....
۹۲.....	پارامتر تأثیر فعالیت‌های مؤثر بر فعال نگه داشتن ذهن.....
۹۳.....	پارامتر تأثیر خواب کافی بر حافظه.....
۹۳.....	پارامتر تأثیر خوردن صبحانه کامل بر حافظه.....
۹۳.....	آزمون‌ها.....
۹۵.....	مواد پروتئینی.....
۹۶.....	مواد معدنی.....
۹۷.....	ویتامین‌ها.....
۹۸.....	آرامش کامل و حس شوخ طبعی.....
۹۹.....	خوراکی‌های معجزه‌آسا.....
۱۰۰.....	موارد مؤثر برگاهش اضطراب.....
۱۰۱.....	ورزش.....
۱۰۲.....	سبزیجات و میوه‌های تازه.....
۱۰۳.....	تمرین‌های یوگا و فعالیت‌های دسته‌جمعی.....
۱۰۴.....	فعالیت‌های مؤثر بر فعال نگه داشتن ذهن.....
۱۰۵.....	داشتن خواب کافی.....
۱۰۶.....	خوردن صبحانه کامل.....
Error! Bookmark not defined.....	توصیه‌های پیشنهادی ما به شما.....
۱۱۰.....	فهرست منابع و مآخذ.....



مقدمه مؤلفین

پروردگار را ستایش می‌کنیم و او را سپاس می‌گوییم که بر ما منت نهاد و توفیق و همت داد تا در راه علم و دانش گام برداریم و از او می‌خواهیم ما را در این مسیر راهنمایی کند و نیرو بخشد.

در کتابی که پیش رو دارید با هدفی متفاوت و نوسعی شده است تا مطالب جدید، به روز و کاربردی برای کسانی که می‌خواهند بازده فکری خودشان را بالا ببرند، بیان گردد.

دانشجویان عزیز و دانش‌آموزان گرامی و هم‌چنین متقاضیان ورود به آموزش عالی و کلیه کسانی که به نحوی در بالا بردن سطح علمی و دانستنی‌های خود تلاش می‌کنند، می‌توانند با استفاده از مطالب کاربردی و روان این کتاب به موفقیت نزدیک‌تر شوند. کتاب حاضر در پانزده فصل دسته‌بندی شده است. در یک فصل ما نتایج پژوهش که با استفاده از پرسش‌نامه و در قالب یک تحقیق میدانی به دست آوردیم توضیح داده‌ایم، و در فصل آخر پیشنهاداتی را برای

هرچه بهتر شدن نتایج ذکر شده به شما عزیزان ارائه داده‌ایم.
در این جا لازم است از کلیه عزیزانی که ما را در راه آماده‌سازی و
ارائه این کتاب یاری نموده‌اند، تشکر و قدردانی نموده و از خداوند
منان برای آنان توفیق و سلامتی مسئلت می‌نماییم. منتظر شنیدن
انتقادات و پیشنهادات شما عزیزان بزرگوار هستیم و معتقدیم که
هیچ نوشته و کتابی خالی از عیب و نقص نیست که بی نقص فقط
ذات اقدس الهی است.

با آرزوی موفقیت
کیوان کاوه - لیلا میرزایی