脳を若々しく保つためにできること ネスタジャパンマガジンより

① 新しいことを学ぶ

脳の活性化には新しいことを習得させることが効果的。外国語の学習、パズルなど

② 炭水化物を適度に摂る。

不足すると脳の働きが低下する。炭水ダイエットを1週間続けるだけで認知機能が低下することが確認されている。特に玄米や全粒粉を積極的に摂る

③ 睡眠の質の向上

記憶力を維持するために最も重要なのは十分な睡眠。寝る1時間前からはスマートフォンは避ける。

④ ローズマリーの香りを活用しましょう。

ローズマリーは古くから「記憶のハーブ」として親しまれ、集中力を向上させる働きも期待できます。

⑤ 運動習慣

定期的な運動は脳の健康維持に最も効果的な方法の一つ。特に有酸素運動。海馬の萎縮を防ぎ新しい神経細胞の成長促進することが研究で明らかになっている。

⑥ 毎日フロスを使う

歯と脳は密接に関係し研究でも明らか。歯周病を抱えている人は記憶テストのスコアが低い傾向があるとされている。フロスを使う習慣は脳の健康も守ります。