

Akdeniz diyeti ile hafızanızı koruyun

Her yaşta görülen unutkanlığı ve yaşlılığa bağlı bilişsel gerilemeyi önlemek için bazı temel iyi sağlık alışkanlıklarını kazanmak gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Hafızayı korumak için kazanılması gereken sağlık alışkanlıklarından en önemlisi, Akdeniz tarzı diyet yemek. Akdeniz diyeti, kurallı bir diyet planı yerine “yemek yemeyi” temel alan bir beslenme planı... Akdeniz’e komşu ülkelerin geleneksel pişirme ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bu beslenme şeklini genç, yaşlı herkes hayatına katmalı” diyor.

Günümüzde birçok insan unutkanlıktan şikâyet ediyor. Dilinin ucuna gelen tanıdık bir ismi hatırlayamamak ya da bir eşyasını koyduğu yeri unutmak, hepimizin başına gelen nahoş durumlardan... Hafıza kaybı her yaşta ortaya çıkabilir; gençler de orta yaşlılar da unutkanlık yaşayabilir. Tabii herkesin başına ara sıra gelen ‘unutkanlık’, ileri yaşlarda daha çok görülüyor.

“Bunama riskini azaltın”

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, yaşlanmanın tek başına bilişsel gerilemenin nedeni olmadığını söylüyor. Saygı, “Yaşlı insanlar arasında önemli hafıza kaybı meydana geldiğinde, bu genellikle yaşlanmadan değil, organik bozukluklardan, beyin hasarından veya nörolojik hastalıklardan kaynaklanabilir. Kişiler, bazı temel iyi sağlık alışkanlıkları kazanarak bilişsel gerilemeyi önleyebilir ve bunama riskini azaltabilir. Bunların en önemlilerinden biri de Akdeniz tarzı diyet yemek...” diyor.

Akdeniz (MED) Diyetine geçin

Yapılan araştırmalara göre, bazı temel iyi sağlık alışkanlıkları kazanılarak bilişsel gerileme önleniyor. Fiziksel olarak aktif kalmak, yeterince uyumak, sigara içmemek, iyi sosyal bağlantılara sahip olmak, alkolü sınırlamak ve Akdeniz tarzı diyet yemek bilişsel zindeliğin korunması için çok önemli görülüyor. Prof. Dr. Birol Saygı, özellikle Akdeniz diyetini hayatımıza katmamız gerektiğini söylüyor. Saygı’nın verdiği bilgiye göre, Akdeniz diyeti, kurallı bir diyet planı yerine “yemek yemeyi” temel alan bir beslenme planı... Akdeniz’e komşu ülkelerin geleneksel pişirme ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bu beslenme şekli, dünya genelinde MED Diyeti olarak da biliniyor. Akdeniz Diyeti tarzı beslenme piramidine bakıldığında piramidin tabanında sosyal hayat, kalabalık ortamlarda yemek yeme gibi sosyal yaşamın desteklenmesi gerektiğini vurgulayan Saygı, şu değerlendirmeleri yapıyor: “Piramidin üst katmanlarına çıkıldıkça sebze, meyve, zeytinyağı ve tahıl grubu; bir üst katmanda deniz

ürünleri, onun üst katmanında süt ürünleri, yumurta, tavuk eti; en üst katmanda ise kırmızı et ve tatlılar bulunuyor. Bu tür bir beslenme şeklinin yanında diyet, su tüketimi de eklenebilir.”

Beyinsel aktivitelere katkı

Akdeniz tarzı beslenmede bilişsel zindeliği destekleyen besinlerin yer aldığını belirten Saygı, şu bilgileri veriyor: “Akdeniz tarzı beslenmede, taze meyve ve sebzeler ile beslenmek ve zeytinyağlı sebze ve baklagil yemeklerini öğünlere eklemek gerekiyor. Tereyağı gibi yağ çeşitlerini tüketmemek; bunun yerine; süt, peynir, yoğurt gibi besinlerin yarım yağlı olanlarını tercih etmek önemli. Diyetin özünde; kırmızı eti ve tatlıları az ve nadir tüketmek de var. Bu beslenme şeklinde günlük alınan kalorinin yüzde 35-40’ı, yağ kaynağı olan zeytinyağı, ceviz, fındık, badem gibi besinlerden geliyor. Bunlar beyinsel aktivitelere de katkı sağlıyor.”

Yedi adımda hafızanızı diri tutma formülü

- 1. Akdeniz diyetini hayatınıza katın:** Akdeniz diyeti, kurallı bir diyet planı yerine “yemek yemeyi” temel alan bir beslenme planı... Akdeniz’e komşu ülkelerin geleneksel pişirme ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bu beslenme şekli, dünya genelinde MED Diyeti olarak da biliniyor. Akdeniz Diyeti tarzı beslenme piramidine bakıldığında piramidin tabanında sosyal hayat, kalabalık ortamlarda yemek yeme gibi sosyal yaşamın desteklenmesi var. Piramidin üst katmanlarına çıkıldıkça sebze, meyve, zeytinyağı ve tahıl grubu; bir üst katmanda deniz ürünleri, onun üst katmanında süt ürünleri, yumurta, tavuk eti; en üst katmanda ise kırmızı et ve tatlılar bulunuyor.
- 2. Sürekli öğrenmeye devam edin:** Daha yüksek bir eğitim seviyesi, yaşlılıkta daha iyi zihinsel işlev demek... Uzmanlar, ileri eğitimin bir kişiyi zihinsel olarak aktif olma alışkanlığına sokarak hafızayı güçlü tutmaya yardımcı olabileceğini düşünmekte. Beyninize zihinsel egzersizle meydan okumanın, bireysel beyin hücrelerini korumaya ve aralarındaki iletişimi teşvik etmeye yardımcı olan süreçleri etkinleştirdiğine inanılıyor. Birçok insanın zihinsel olarak aktif olmasını sağlayan işleri vardır. Bir hobi edinme, yeni bir beceri öğrenme, gönüllülük gibi aktiviteler zihninizi keskin tutmanın yollarından sadece birkaçı...
- 3. Tüm duyularınızı kullanın:** Bir şeyi öğrenirken ne kadar çok duyu kullanırsanız, beyniniz de hafızayı korumada etkin hale gelir. Yapılan bir çalışmada, yetişkinlere her biri bir koku ile sunulan bir dizi görüntü gösterildi. Ne gördüklerini hatırlamaları istenmedi. Daha sonra, kokusuz bir dizi görüntü gösterildi ve daha önce gördüklerini belirtmeleri istendi. Koku eşleştirilmiş tüm resimler ve özellikle hoş kokularla ilişkili olanlarda, mükemmel bir hatırlama düzeyi görüldü. Beynin görüntülenmesinde, beyin ana koku işleme bölgesi olan piriform korteksinin, insanların kokularla eşleştirilmiş nesnelere gördüklerinde (kokular artık mevcut olmasa bile) deneklerin onları hatırlamaya çalışmadıklarında bile aktif hale geldiğini göstermektedir.
- 4. Kendinize inanın:** Yaşlanma ile ilgili efsaneler, hafıza ile ilgili başarısızlığa katkıda bulunabilir. Orta yaşlı ve daha yaşlı öğrenciler, yaşlanma ve hafıza ile ilgili olumsuz

kişilere maruz kaldıklarında hafıza görevlerinde daha kötü sonuç alabiliyorlar. Hafıza işlevlerinin kontrolünde olmadığına inanan insanların, hafıza becerilerini korumak veya geliştirmek için çalışma olasılıkları daha düşük görülüyor. Bu nedenle bilişsel düşüş yaşama olasılıkları daha yüksek... Hafızanızı iyileştirebileceğinize inanıyorsanız ve bu inancı pratiğe çeviriyorsanız, zihninizi keskin tutma şansınız daha yüksektir.

5. **Beyin kullanımınıza öncelik verin:** Anahtarlarınızı nereye koyduğunuzu veya torununuzun doğum günü partisinin zamanını hatırlayarak zihinsel enerji hatırlamanıza gerek yoksa, yeni ve önemli şeyleri öğrenmeye ve hatırlamaya daha iyi konsantre olabilirsiniz. Rutin bilgileri erişilebilir tutmak için akıllı telefon hatırlatıcılarından, takvimlerden ve planlayıcılardan, alışveriş listelerinden, bilgisayarınızdan veya notlarınızdan yararlanın. Gözlük, cüzdan, anahtarlar ve sık kullandığınız ürünler için evde bir yer belirleyiniz.
6. **Bilmek istediğiniz şeyi tekrarlayın:** Yeni duyduğunuz, okuduğunuz veya düşündüğünüz bir şeyi hatırlamak istediğinizde, yüksek sesle tekrarlayın veya not alın. Bu şekilde hafızayı veya bağlantıyı güçlendirirsiniz. Örneğin, size birisinin adı söylendiye, onunla konuştuğunuzda mutlaka kullanın.
7. **Boşluk bırakın:** Tekrarlama, uygun şekilde zamanlandığında bir öğrenme aracı olarak en güçlü olanıdır. Bir sınav için sıkışmış kısa bir süre içinde bir şeyleri tekrarlamamak en iyisidir. Bunun yerine, gittikçe daha uzun bir süreden sonra temel bilgileri yeniden inceleyiniz. Saatte bir, sonra birkaç saatte bir, sonra her gün gibi... Çalışma periyotları, hafızayı geliştirmeye yardımcı olur ve özellikle yeni bir işin ayrıntıları gibi karmaşık bilgiler konusunda ustalaşmaya çalışırken değerlidir.