

ارتباط زینک (روی) و حافظه

داشتن روی کافی در بدن برای حفظ سلامت مغز بسیار مهم است. روی یک عنصر کمیاب است که برای ایجاد سلولهای عصبی جدید در هیپوکامپ مغز که به شدت درگیر یادگیری و شکل گیری حافظه است، نقش مهمی دارد. هیپوکامپ نه تنها نقشی حیاتی در شکل گیری، سازماندهی و نگهداری خاطرات جدید دارد، بلکه حواس و احساسات خاصی را به این خاطرات متصل می کند. سطح پایین روی در بدن می تواند این روند را مختل کرده و باعث مشکل برای هیپوکامپ شود. این حالت می تواند زندگی شخصی و حرفه ای فرد را به شدت تحت تأثیر قرار دهد، اما داشتن روی کافی در بدن، ورزش منظم و داشتن مقدار مناسب خواب می تواند از این ناحیه ارزشمند مغز محافظت کند.

روی می تواند در مبارزه و جلوگیری از التهاب کمک کند و علائم مه مغزی را کاهش دهد. مه مغزی نوعی وضعیت و مشکل خاص پزشکی است که طی آن فرد مبتلا در تفکر دچار اختلال حواس پرتی می شود. در واقع مه مغزی باعث می شود تا فرد اساس گيجی و بی نظمی فکری کند یا تمرکز و جمع بندی افکار و بیان آنها برایش سخت شود. مه مغزی، شکلی از اختلالات عملکردی مغز است که عوارضی چون مشکلات حافظه، عدم وضوح فکری، تمرکز پایین را در فرد ایجاد می کند. تحقیقات انجام شده نشان می دهند زینک نقش مهمی در تنظیم نحوه برقراری ارتباط نورون ها با یکدیگر دارد و بر نحوه شکل گیری خاطرات و نحوه یادگیری تأثیر می گذارد.

Reference:

- 1: Jacob M. Goldberg is an assistant professor of chemistry.2020.
- 2: Unraveling the role of zinc in memory.David D. Mott and Raymond Dingleline.2011.
- 3:Zinc for Memory Loss. 2018.