

## Ăn gì để làm tăng trí nhớ ?

Có một khả năng ghi nhớ tốt là ước vọng của mọi người, đặc biệt đối với học sinh, sinh viên và những người lao động trí óc. Nhưng, điều đó không phải bao giờ cũng có được vì nhiều lý do khác nhau tùy thuộc vào thiên bẩm, thể chất, tuổi tác, môi trường sống, điều kiện giáo dục... trong đó không thể không kể đến chế độ ăn uống. Vậy, ăn gì để có thể làm tăng khả năng ghi nhớ?

**Não lợn:** Theo thuyết “dĩ tạng bổ tạng” (lấy tạng bổ tạng) của Y học cổ truyền, não lợn vị ngọt, tính bình, có công dụng ích thận bổ não, bổ cốt tủy, được dùng để chữa các chứng tâm căn suy nhược (suy nhược thần kinh), kiện vong (hay quên), huyễn vựng (chóng mặt hoa mắt)... Thường dùng dưới dạng hấp cách thủy ăn đơn thuần hoặc phối hợp với kỷ tử và hoài sơn. Não lợn có giá trị dinh dưỡng cao, đặc biệt chứa rất nhiều cholesterol cho nên những người bị rối loạn lipid máu, xơ vữa động mạch khi dùng cần có sự tư vấn của thầy thuốc.

**Trứng chim bồ câu:** Vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ thận dưỡng tâm, thường được dùng làm thức ăn cho những người mất ngủ hay quên, đầu choáng mắt hoa, tai ù tai điếc, lưng đau gối mỏi... do tâm thận hư yếu. Cổ nhân có câu: “Tâm tri tương lai, thận tàng dĩ vãng”, vậy nên bồi bổ 2 tạng tâm và thận có tác dụng trực tiếp đến việc cải thiện khả năng ghi nhớ. Dân gian thường dùng trứng chim câu 5 quả, long nhãn 15g, kỷ tử 15g và đường phèn 25g hấp cách thủy, ăn mỗi ngày 2 lần để chữa chứng hay quên.

**Trứng chim cú:** Vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ ích khí huyết, kiện não ích trí. Với giá trị dinh dưỡng rất cao vượt xa so với các loại trứng gia cầm khác, đặc biệt có chứa nhiều leucithin, trứng chim cú là một trong những loại thực phẩm rất hữu ích cho não bộ. Thường được dùng dưới dạng luộc ăn mỗi ngày vài quả, kho thịt, nấu canh bóng hoặc làm nhân bánh bao.

**Mật ong:** Vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ hư, nhuận táo, giải độc, được mệnh danh là “tinh của trăm hoa”. Mật ong rất giàu chất dinh dưỡng, trong đó đặc biệt là có chứa nhiều loại men, acid amin, các vitamin và nguyên tố vi lượng rất cần thiết cho hoạt động của hệ thần kinh trung ương, qua đó cải thiện khả năng ghi nhớ. Dược thư cổ Thực vật bản thảo đã viết: “Phong mật, cứu phục cường chí khí, khinh thân, bất cơ bất lão, diên niên thân tiên” (Uống mật ong lâu ngày sẽ làm mạnh mẽ thần trí, thân thể nhẹ nhàng, không đối không già, sống lâu như thần tiên). Có nhiều cách dùng, nhưng đơn giản nhất là đều đặn mỗi tối uống 2 thìa cà phê mật ong trước khi đi ngủ.

**Đông trùng hạ thảo:** Vị ngọt, tính ấm, có công dụng bổ hư tổn, ích tinh huyết, là một trong những vị thuốc - thực phẩm nổi tiếng của Y học cổ truyền, sánh ngang với nhân sâm và nhung hươu, thường được dùng để chữa chứng “kiện vong” do thận hư.

Tác dụng dược lý của đông trùng hạ thảo hết sức phong phú, trong đó có tác dụng trấn tĩnh, tăng cường sức chú ý và nâng cao năng lực ghi nhớ. Có thể dùng dưới dạng thô hoặc dạng đã bào chế như: viên nang, thuốc nước, thuốc bột... Khi dùng dưới dạng thô, người ta thường chế biến đông trùng hạ thảo thành các món ăn - bài thuốc cùng với thịt vịt, ba ba, tôm nõn, thịt lợn nạc...

**Hồ đào nhân:** Vị ngọt, tính ấm, có công dụng bổ thận cố tinh, ôn phế chỉ khái, ích khí dưỡng huyết, bổ não ích trí, nhuận tràng thông tiện. Hồ đào nhân có giá trị dinh dưỡng rất cao, cứ mỗi 100g có chứa 58-74g chất béo, chủ yếu là các acid béo không no, 18g chất đạm, 10g chất vô cơ, nhiều loại vitamin như: B1, B2, C, E... và các nguyên tố vi lượng như: Ca, P, Fe, Zn, Mg... một lượng lớn photpholipid và lysine rất cần cho cấu trúc và hoạt động của não bộ. Bởi vậy, hồ đào nhân là một trong những thực phẩm - vị thuốc rất có lợi cho việc cải thiện khả năng ghi nhớ. Cách dùng đơn giản là kiên trì ăn hàng ngày 1-2 trái hồ đào nhân hoặc dùng 30g hồ đào nhân nấu cháo ăn cùng với gạo tẻ.

**Long nhãn:** Vị ngọt, tính ấm, có công dụng ích tâm tỳ, bổ khí huyết, kiện não ích trí. Y thư cổ Khai bảo bản thảo cho rằng long nhãn có khả năng “quy tỳ nhi ích trí” (bổ tỳ mà có ích cho trí tuệ).

Sách Bản thảo cương mục cũng viết: “Long nhãn khai vị ích tỳ, bổ hư trường trí” (long nhãn kiện tỳ vị, bồi bổ hư nhược và làm khỏe tinh thần). Nghiên cứu hiện đại cho thấy, long nhãn có khả năng điều chỉnh hoạt động của vỏ não và cải thiện khả năng ghi nhớ. Để phòng chống tích cực chứng kiện vong, dân gian thường dùng long nhãn 500g, đường trắng 500g, nấu thành cao đặc, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 10-15 ml.

**Nấm linh chi:** Vị ngọt, tính bình, có công dụng dưỡng tâm an thần, ích khí bổ huyết, tư bổ cường tráng, kiện não ích trí, được mệnh danh là “tiên thảo” (cổ tiên). Nghiên cứu lâm sàng hiện đại cho thấy, linh chi có khả năng hỗ trợ trị liệu rất tốt đối với những bệnh nhân tâm căn suy nhược (suy nhược thần kinh), thất miên (mất ngủ), kiện vong (hay quên)... do tâm tỳ hư nhược.

Thường được dùng dưới dạng linh chi thô 3-6g, hãm uống thay trà mỗi ngày 2 lần hoặc các dạng đã được bào chế như: viên nang, trà tan, cao lỏng, thuốc nước theo chỉ định của thầy thuốc.

**Nhân sâm:** Vị ngọt, tính ấm, có công dụng đại bổ nguyên khí, định tâm ích trí, là vị thuốc - thực phẩm đứng đầu trong nhóm dược liệu có công dụng bổ khí. Nghiên cứu hiện đại cho thấy, nhân sâm có khả năng cải thiện chuyển hóa của tổ chức não, hưng phấn và tăng cường tính linh hoạt của hệ thần kinh, nâng cao khả năng ghi nhớ. Bởi vậy, nhân sâm cũng là một trong những thực phẩm - thuốc rất hữu ích cho việc làm tăng trí nhớ, phòng chống suy nhược thần kinh và chứng hay quên do khí huyết suy nhược. Thường được dùng dưới nhiều dạng như: trà sâm, rượu sâm, viên nang, cao lỏng, món ăn - bài thuốc...

**Liên nhục (hạt sen):** Vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ tỳ chỉ tả, ích thận cố tinh, dưỡng tâm an thần. Y thư cổ Thần nông bản thảo kinh viết: “Liên nhục, bổ trung, dưỡng thần, ích khí lực, trừ bách bệnh, cứu phục khinh thân nãi lão” (hạt sen bổ tỳ vị, có lợi cho thần khí, trừ được trăm bệnh, dùng lâu làm nhẹ người và kéo dài tuổi thọ). Thường được dùng dưới dạng chế biến thành các món ăn - bài thuốc như: mứt sen, chè hạt sen, cháo hạt sen...

**Kỷ tử:** Vị ngọt, tính bình, có công dụng tư bổ can thận, làm sáng mắt và nhuận tràng. Dân gian thường dùng kỷ tử để phòng chống chứng kiện vong và tăng cường trí nhớ bằng cách lấy kỷ tử 30g, não dê 1 bộ, đem hấp cách thủy ăn; hoặc lấy kỷ tử 10g, hoài sơn 30g, não lợn 1 bộ, hấp cách thủy ăn; hay kỷ tử 20g, hồng táo 6 quả, trứng gà 2 quả, tất cả đem nấu chín, sau đó bóc bỏ vỏ trứng rồi đun thêm 15 phút nữa là được, chế thêm gia vị ăn nóng, mỗi tuần 2 lần.

Ngoài ra, theo dinh dưỡng học cổ truyền, còn nhiều loại thực phẩm khác cũng có công dụng làm tăng trí nhớ như: ngô, bá tử nhân, đại táo, các loại đậu, tổ yến, ngân nhĩ, mộc nhĩ, bách hợp, lạc, khiếm thực, hoàng tinh, hoàng kỳ, nấm hương, nấm rơm, nấm kim châm và các loại nấm ăn khác, trứng gà, các loại cá...

**ThS. Hoàng Khánh Toàn**

*Nguồn: Sức khỏe & Đời sống*

---

Gửi lên: **Lê-Thụy-Chi**

Ngày 21/9/2015

[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)