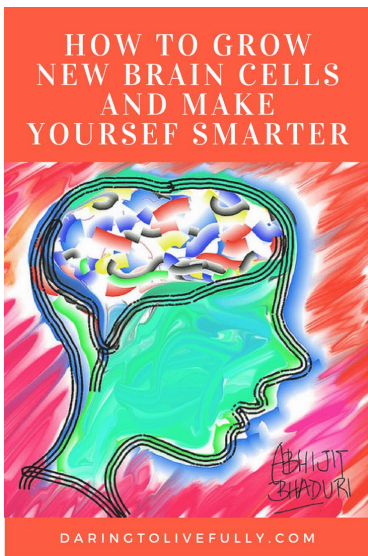


# Cách phát triển tế bào não mới và khiến bản thân thông minh hơn

MARELISA

<https://daringtolivefully.com/grow-new-brain-cells>



Tăng trưởng các tế bào não mới — hoặc hình thành thần kinh — có thể thực hiện được đối với người lớn.

Trong một thời gian dài, giáo điều đã được thiết lập là não người lớn không thể tạo ra bất kỳ tế bào não mới nào. Có nghĩa là, người ta tin rằng bạn được sinh ra với một số lượng tế bào não nhất định, và chỉ có vậy. Và vì bạn mất tự nhiên các tế bào não khi bạn già đi, nên sau tuổi 25, chức năng não của bạn bị suy giảm.

Tin tốt là các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng bạn có thể phát triển các tế bào não mới trong suốt cuộc đời. Quá trình này được gọi là quá trình hình thành thần kinh. Cụ thể, các tế

bào não mới - được gọi là tế bào thần kinh - phát triển trong vùng hải mã. Đây là vùng não chịu trách nhiệm học hỏi thông tin, lưu trữ ký ức dài hạn và điều chỉnh cảm xúc. Điều này có nhiều ý nghĩa tích cực khác nhau. Dưới đây là một số cách quan trọng nhất để thực hiện hành động khuyến khích sự hình thành thần kinh có thể giúp bạn:

Như Tiến sĩ Amar Sahay - một nhà khoa học thần kinh của Bệnh viện Đa khoa Massachusetts trực thuộc Harvard - giải thích, việc phát triển các tế bào não mới có thể giúp tăng cường chức năng nhận thức. Các tế bào thần kinh mới tăng cường khả năng học hỏi của bạn.

Phát triển các tế bào thần kinh mới có thể giúp bạn ngăn chặn bệnh Alzheimer.

Sự hình thành thần kinh sẽ giúp bạn duy trì trí nhớ nhạy bén.

Sự phát triển của các tế bào não mới có thể vừa điều trị và ngăn ngừa trầm cảm, vừa giúp giảm lo lắng.

Để tận dụng tối đa bộ não của bạn, bạn cần làm những việc sau:

Chăm sóc tế bào não của bạn

Phát triển tế bào não mới

Giữ cho các tế bào thần kinh mới không bị chết

Ba điểm này được giải thích dưới đây.

Chăm sóc tế bào não của bạn

Trước khi chúng ta tìm hiểu cách phát triển các tế bào não mới, điều quan trọng cần lưu ý là bạn nên thực hiện các bước để chăm sóc các tế bào não mà bạn đã có. Hiện tại, rất có thể có những việc bạn đang làm đang làm tổn hại đến tế bào não của bạn. Chúng bao gồm những điều sau:

Bỏ Kiểm soát Căng thẳng. Căng thẳng có thể làm hỏng các tế bào não theo thời gian. Bảo vệ tế bào não của bạn bằng cách quản lý căng thẳng. Làm những việc như đơn giản hóa, thiền định và sắp xếp thứ tự ưu tiên cho danh sách việc cần làm của bạn.

Thiếu ngủ. Đầu tiên, các nhà khoa học tin rằng giấc ngủ “giải độc” cho não, loại bỏ các chất cặn bã có liên quan đến bệnh Alzheimer và chứng sa sút trí tuệ. Ngoài ra, có bằng chứng cho thấy thiếu ngủ giết chết một loại tế bào não đặc biệt gọi là tế bào thần kinh locus ceruleus (LC), tế bào này đóng một vai trò quan trọng trong việc giữ cho chúng ta tỉnh táo và tỉnh táo.

Tuân theo Chế độ ăn kiêng Kém. Ăn một chế độ ăn nghèo nàn chứa nhiều chất béo công nghiệp, ngũ cốc tinh chế và đồ ngọt có đường sẽ khiến não của bạn bị thu nhỏ. Dữ liệu cho thấy rằng một người ăn càng nhiều đồ ăn vặt, thì hồi hải mã của họ càng có xu hướng nhỏ hơn.

Nếu bạn đang làm bất kỳ điều nào ở trên – dẫn đến một cuộc sống căng thẳng, thiếu ngủ và ăn uống thiếu chất–, hãy dừng việc đó lại. Tế bào não của bạn sẽ cảm ơn bạn.

Cách phát triển tế bào não mới

Đây là lúc mọi thứ trở nên tốt đẹp. Trong một bài nói chuyện trên TED, Tiến sĩ Sandrine Thuret, một nhà khoa học thần kinh tại Đại học King's College London, giải thích rằng cho đến những năm 1990, mọi người nghĩ rằng người lớn không thể tạo ra các tế bào não mới. Nhưng bây giờ chúng ta biết rằng họ làm.

Dưới đây là 10 cách để phát triển các tế bào não mới:

Ăn quả việt quất.(blueberries) Quả việt quất có màu xanh do thuốc nhuộm anthocyanin, một loại flavonoid được nghiên cứu có liên quan đến sự hình thành thần kinh.

Thưởng thức sô cô la đen. Tôi đã khuyến khích bạn ăn sô cô la đen trong bài đăng của tôi về tuổi thọ, cũng như trong bài đăng của tôi về việc giúp tâm trạng của bạn phần chấn hơn. Chà, bây giờ hóa ra những miếng sô cô la thơm ngon đó cũng sẽ giúp bạn phát triển tế bào thần kinh mới. Điều này là do sô cô la đen, như quả việt quất, có chứa flavonoid.

Giữ bản thân tham gia. Kích thích nhận thức làm tăng quá trình hình thành thần kinh hồi hải mã. Điều đó có nghĩa là gì? Điều đó có nghĩa là bạn cần giữ cho bộ não của mình hoạt động: học các kỹ năng mới, tương tác với người khác, đi du lịch, thử những điều mới và tiếp tục bước ra ngoài vùng an toàn của bạn.

Ăn axit béo Omega-3. Thực phẩm giàu Axit béo Omega-3 - bơ và cá béo như cá ngừ, cá hồi, cá trích và cá mòi - thúc đẩy sự phát triển của tế bào thần kinh. Bạn cũng có thể chọn hạt lanh hoặc dầu hạt lanh, hạt chia và quả óc chó.

Bài tập. Chúng ta có thể thúc đẩy sự phát triển tế bào não mới thông qua các bài tập thể dục sức bền thường xuyên, chẳng hạn như chạy bộ. Đây là cách hoạt động: chạy bộ kích thích sản xuất một loại protein gọi là FNDC5. Đổi lại, FNDC5 kích thích sản xuất một protein khác trong não được gọi là Yếu tố dinh dưỡng thần kinh có nguồn gốc từ não (BDNF), kích thích sự phát triển của các dây thần kinh và khớp thần kinh mới. Nếu bạn không thích chạy bộ, hãy thử đi bộ nhanh.

Ăn nghệ. Nghệ vàng không chỉ giúp hình thành thần kinh, mà một nghiên cứu được tiến hành tương đối gần đây đã phát hiện ra rằng nghệ có thể góp phần tái tạo ‘não bị tổn

thương' và giúp điều trị các chứng rối loạn thần kinh. Một điều bạn có thể thử là thêm một thìa cà phê nghệ vào ly sinh tố buổi sáng hoặc buổi chiều của bạn.

Có quan hệ tình dục. Quan hệ tình dục thường xuyên có thể giúp bạn phục hồi trí não của mình (tha thứ cho cách chơi chữ).

Uống trà xanh. Cụ thể, hợp chất epigallocatechin gallate (EGCG) được tìm thấy trong trà xanh là nguyên tố có liên quan đến sự phát triển của các tế bào não mới.

Tiếp xúc với ánh sáng mặt trời. Khi cơ thể bạn tiếp xúc với ánh sáng mặt trời tự nhiên, nó tạo ra Vitamin D. Vitamin D làm tăng mức BDNF trong não - như đã đề cập trước đây, BDNF thúc đẩy quá trình hình thành thần kinh.

Nhịn ăn gián đoạn. Tiến sĩ Thuret giải thích rằng cô ấy ăn cách ngày. Vào những ngày cô ấy nhịn ăn, cô ấy sẽ uống một cốc cà phê lớn và sau đó có thể là một quả táo và một thanh ngũ cốc. Những ngày khác cô ấy ăn uống bình thường. Cô ấy giải thích rằng khi bạn nhịn ăn không liên tục, bạn đang căng thẳng nhẹ cho não và có khả năng điều này dẫn đến sự gia tăng các tế bào thần kinh để bạn có thể tìm kiếm thức ăn hiệu quả hơn.

Như bạn có thể thấy từ danh sách trên, có rất nhiều điều đơn giản bạn có thể làm để phát triển các tế bào não mới. Khi bạn đã phát triển các tế bào não mới, bạn cần duy trì chúng. Bạn sẽ khám phá cách thực hiện trong phần tiếp theo của bài đăng blog này.

Làm thế nào để giữ cho các tế bào não mới tồn tại

Mọi thứ được đề cập trong phần trên sẽ giúp bạn phát triển các tế bào não mới. Nhưng việc phát triển các tế bào thần kinh mới là không đủ. Bạn cũng phải giữ cho các tế bào thần kinh mới tồn tại.

Các nghiên cứu cho thấy rằng các tế bào thần kinh mới được duy trì bằng cách học đòi hỏi nỗ lực; điều này có nghĩa là một quá trình liên quan đến sự tập trung vào thời điểm hiện tại trong một khoảng thời gian dài.

Sự kết luận

Mặt khác, tôi cảm thấy rất lạc quan về thực tế là tôi có thể phát triển các tế bào não mới. Tôi mong là bạn cũng làm vậy. Và bây giờ tôi sẽ uống một ít trà xanh với hai viên sô cô la đen, sau đó dành thời gian cho trò chơi cờ vua của mình. Sau cùng, tôi phải sử dụng tốt các tế bào não mới của mình. 😊

Sống cuộc sống tốt nhất của bạn bằng cách phát triển các tế bào não mới với các mẹo được giải thích ở trên. Bạn phụ trách quá trình hình thành thần kinh của mình!

NAM GIANG TU

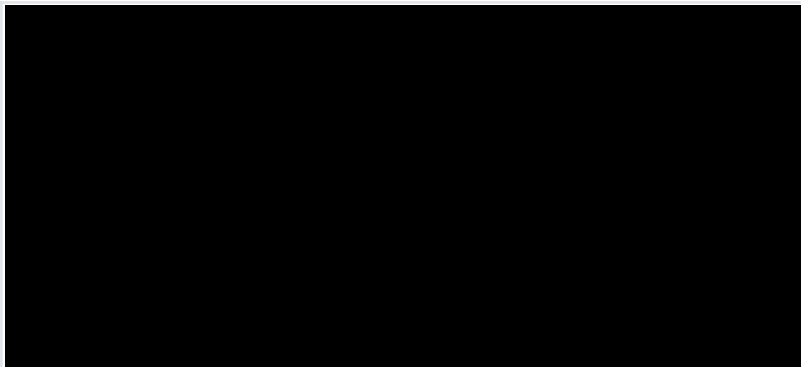
How to Grow New Brain Cells and Make Yourself Smarter  
by MARELISA



Growing new brain cells—or neurogenesis—is possible for adults.


For a long time the established dogma was that the adult brain couldn't generate any new brain cells. That is, it was believed that you were born with a certain amount of brain cells, and that was it. And since you naturally lose brain cells as you age, after age 25 it was all downhill for your brain function.

The good news is that scientists have now discovered that you can grow new brain cells throughout your entire life. The process is called neurogenesis. Specifically, new brain cells—which are called neurons—grow in the hippocampus. This is the region of the brain that is responsible for learning information, storing long-term memories, and regulating emotions. This has many different positive implications. Here are some of the most important ways in which taking action to encourage neurogenesis can help you:



2-Minute Neuroscience: The Hippocampus

§ As Dr. Amar Sahay—a neuroscientist with Harvard-affiliated Massachusetts General Hospital—explains, developing new brain cells can help enhance cognitive functions. New neurons enhance your ability to learn.




New Brain Cells - Many Triggers for Neurogenesis | Jon Lieff M.D.

New brain cells arise in the adult human brain stimulated by new learning, exercise, psychotherapies, medication...

§ Growing new neurons can help you stave off Alzheimer's.

§ Neurogenesis will help you to keep your memory sharp.

§ The growth of new brain cells can both treat and prevent depression, as well as help to reduce anxiety.



How To: Grow Your Own Brain Cells  
In what the New York Times called the most profound brain-related finding of the 1990s [1], the understanding of...

In order to make the most of your brain you need to do the following:

§ Take Care of Your Brain Cells

§ Grow New Brain Cells

§ Keep the New Neurons From Dying

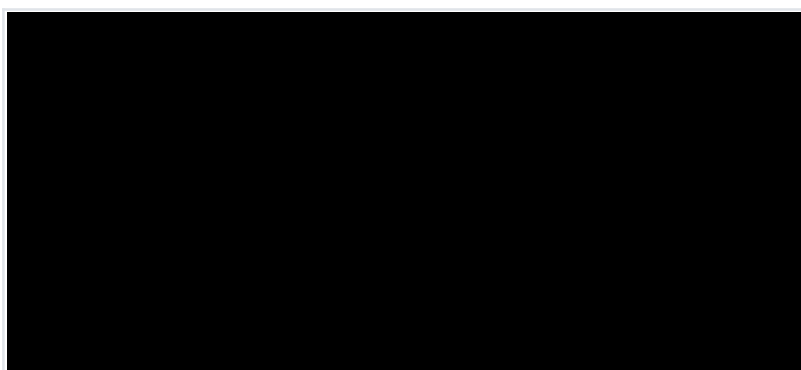
These three points are explained below.

Take Care of Your Brain Cells

Before we get into how to grow new brain cells, it's important to note that you should take steps to take care of the brain cells you already have. Right now it's very likely that there are things you're doing which are damaging your brain cells. These include the following:

§ **Leaving Stress Unchecked.** Stress can damage brain cells over time. Protect your brain cells by managing stress. Do things such as simplifying, meditating, and prioritizing your to-do list.

§ **Not Getting Enough Sleep.** To begin with, scientists now believe that sleep "detoxes" the brain, flushing out waste products linked to Alzheimer's and dementia. In addition, there is evidence to suggest that sleep deprivation kills a particular type of brain cell called locus ceruleus (LC) neurons, which play an important role in keeping us alert and awake.



Lack Of Sleep Kills Brain Cells, New Study Shows

Melanie Haiken


Sleep-deprived? Beware. New research shows lack of sleep may cause irreversible brain damage.

§ **Following a Poor Diet.** Eating a poor diet that's loaded with industrial fats, refined grains, and sugar-sweetened treats is shrinking your brain. Data shows that the more junk food a person reports eating, the smaller their hippocampus tends to be.

If you're doing any of the things above—leading a high-stress life, being sleep deprived, and eating a poor diet—, stop it. Your brain cells will thank you.

**How to Grow New Brain Cells**

This is where things get good. In a TED Talk, Doctor Sandrine Thuret, a neuroscientist at King's College London, explains that until the 1990s people thought that adults couldn't generate new brain cells. But now we know that they do.



Sandrine Thuret: You can grow new brain cells. Here's how  
Can we, as adults, grow new neurons?  
Neuroscientist Sandrine Thuret says that we can, and she offers research an...

Here, then, are 10 ways to grow new brain cells:

§ Eat Blueberries. Blueberries are blue due to anthocyanin dye, a flavonoid which research has linked to neurogenesis.

§ Indulge in Dark Chocolate. I've already encouraged you to eat dark chocolate in my post about longevity, as well as in my post about giving your mood a boost. Well, now it turns out that those delicious morsels of chocolaty goodness will also help you grow new neurons. This is because dark chocolate, like blueberries, contains flavonoids.



What Are Flavonoids?

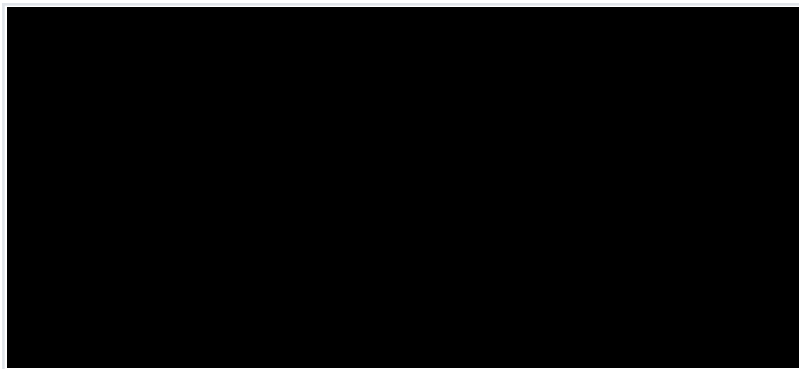
Flavonoids are compounds found in almost all fruits and vegetables. They are associated with many health benefits.

§ Keep Yourself Engaged. Cognitive stimulation increases hippocampal neurogenesis. What does this mean? It means that you need to keep your brain engaged: learn new skills, interact with other people, travel, try new things, and keep stepping outside of your comfort zone.



§ Eat Omega-3 Fatty Acids. Foods that are rich in Omega-3 Fatty Acids — avocados and fatty fish like tuna, salmon, herring, and sardines — promote the growth of neurons. You can also opt for flaxseeds or flaxseed oil, chia seeds, and walnuts.

§ Exercise. We can foster new brain cell growth through regular endurance exercise, such as jogging. Here's how it works: jogging stimulates the production of a protein called FNDC5. In turn, FNDC5 stimulates the production of another protein in the brain called Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF), which stimulates the growth of new nerves and synapses. If jogging is not your thing, try walking briskly.



How Exercise Makes Your Brain Grow

David DiSalvo

Research into “neurogenesis”—the ability of certain brain areas to grow new brain cells—has recently taken an ex...

§ Eat Turmeric. Not only does the yellow spice turmeric help with neurogenesis, but a study conducted relatively recently found that turmeric may contribute to the regeneration of a ‘damaged brain’ and help with neurological disorders. One thing you can try is to add a teaspoon of turmeric to your morning or afternoon smoothie.

§ Have Sex. Having frequent sex can help you to repopulate your brain (pardon the pun).

§ Drink Green Tea. Specifically, the compound epigallocatechin gallate (EGCG) found in green tea is the element which has been linked to the growth of new brain cells.

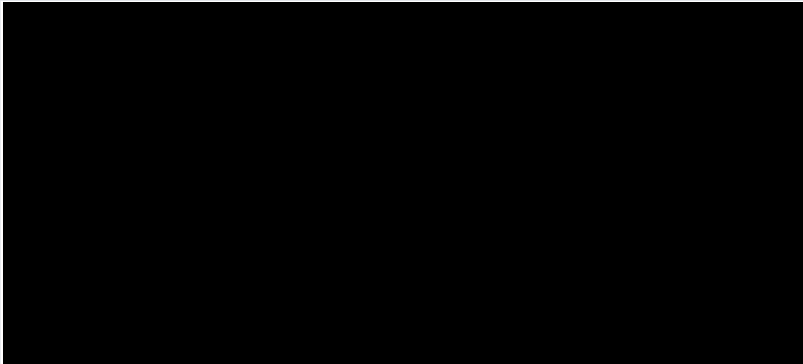
§ Expose Yourself to Sunlight. When your body is exposed to natural sunlight, it produces Vitamin D. Vitamin D increases levels of BDNF in the brain — as was previously mentioned, BDNF promotes neurogenesis.



Serum BDNF Concentrations Show Strong Seasonal Variation and Correlation...

Earlier findings show seasonality in processes and behaviors such as brain plasticity and depression that in par...

§ Intermittent Fasting. Dr. Thuret explains that she eats every other day. On the days in which she fasts she'll grab a big latte and then maybe later an apple and a cereal bar. The other days she eats normally. She explains that when you fast intermittently you're mildly stressing your brain, and it's likely that this leads to an increase in neurons so you can search for food more efficiently.



How to live longer – the experts' guide to ageing

Catherine de Lange talks to experts on ageing, who explain why having good friends, lifting weights and learning...

As you can see from the list above, there are lots of simple things you can do to grown new brain cells. Once you've grown new brain cells, you need to maintain them. You'll discover how in the next section of this blog post.

How to Keep the New Brain Cells Alive

Everything mentioned in the section above will help you to grow new brain cells. But growing new neurons is not enough. You also have to keep the new neurons alive. Studies show that new neurons are kept alive by learning that requires effort; this means a process that involves concentration in the present moment over an extended period of time.

#### Conclusion

I, on the one hand, feel very optimistic about the fact that I can grow new brain cells. I hope you do too. And now I'm going to have some green tea with two squares of dark chocolate, and then spend some time on my chess game. After all, I have to put my new brain cells to good use. 😊

Live your best life by growing new brain cells with the tips explained above. You're in charge of your neurogenesis!