

Интересные факты о памяти



Человеческий мозг способен сохранять от 1 до 7 млн мегабайт информации



Считается, что наилучшие показатели памяти человек демонстрирует в 19-летнем возрасте



Продуктивность памяти в течение суток неодинакова. Так, люди-жаворонки лучше запоминают в период с 8 до 12, а совы — с 20 до 24

Ранее считалось, что нейроны — клетки мозга — с возрастом перестают делиться и отмирают. Результаты последних исследований показали, что нейроны делятся даже у 70-летних людей, причем наиболее активно они это делают в самых «думающих» участках мозга. Сейчас ученые считают, что возрастное ослабление памяти связано не столько с физической гибелью нейронов, сколько с нарушением контактов между ними

Улучшению памяти способствуют различные микроэлементы и витамины — С, Е, В₆, В₁₂, бета-каротин, а также полиненасыщенные жирные кислоты. С профилактической целью рекомендуют употреблять в пищу больше рыбы (лосось, тунец, сардины, сельдь), продукты пчеловодства, вытяжку из растения гинкго билоба



Зрительное восприятие является решающим в процессе запоминания. Исследования, проведенные учеными, показали, что нервы, ведущие от глаза к мозгу, в 20 раз толще, чем те, что соединяют ухо и мозг. Соответственно, зрительные нервы могут передавать в 20 раз больше информации