

อยากรู้ไหม...ทำไมซีลีม...ที่นี้สิวิธีแก้

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

ซีลีม อาจเป็นได้ว่าคุณขาดวิตามิน B ในการศึกษาที่ USDA Human Nutrition Research Center in Boston นักวิจัยพบว่าผู้ชายที่มีระดับของวิตามิน B 6 B 12 และ B folate สูงในเลือด จะมีความทรงจำที่ดีกว่า

จากการทดสอบพบว่าสารอาหารพวกนี้ช่วยให้สมองทำงานได้เต็มที่ และยังช่วยควบคุม homocysteine ซึ่งเป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่งในร่างกาย ซึ่งเป็นตัวขัดขวางการที่เลือด

จะไปหล่อเลี้ยงสมอง ถ้าเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน B 6 และโฟเลต มากที่สุด และไม่ต้องกังวลกับการขาดวิตามิน B 12 เพราะมีมากในเนื้อสัตว์และอาหารทะเล