

## กินอย่างไร...ให้เป็นอัจฉริยะ

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ย. 2552

หากต้องการเสริมสร้างสมอง คุณต้องรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ รวมถึงของว่างระหว่างวัน  
อย่า...อย่า...งดอาหารเซาเด็ดขาด เพราะจากการศึกษาเมื่อเร็วๆ นี้พบว่า  
การกินอาหารเซาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยให้ทำงานผิดพลาดน้อยลงและความจำดีขึ้น

ขณะที่นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยบริสตอลพบว่า  
การกินอาหารเซาที่มีประโยชน์สามารถช่วยป้องกันอาการซึมเศร้าและลดความเครียดได้ อาหารจำพวกเบอร์เกอร์  
บิสกิต เค้ก และขนมขบเคี้ยวไม่ช่วยให้คุณเป็นอัจฉริยะ จงหลีกเลี่ยง

### อาหารสำหรับสมองที่คุณรัก

**อาหารเช้า** อาหารเช้าช่วยให้สมองปลอดโปร่ง คุณจึงทำงานได้อย่างคล่องแคล่ว เมนูแนะนำ :  
ไข่ดาวน้ำซึ่งอุดมด้วยโอเมก้า 3 กับขนมปังธัญพืชปิ้ง 1 แผ่น ตามด้วยน้ำส้มคั้นสดๆ 1 แก้ว

**อาหารว่าง** หลีกเลี่ยงอาหารหวาน เลือกกินอาหารว่างที่ทำให้สมองแล่น  
จำพวกเมล็ดธัญพืชและผลเบอร์รี่ที่มีวิตามินและคุณค่าทางอาหารสูง เมนูแนะนำ : โยเกิร์ตไขมันต่ำถ้วยเล็กๆ 1  
ถ้วย เมล็ดธัญพืช 1 ชอนชา

**อาหารกลางวัน** เนื้อไก่อุดมไปด้วยกรดอะมิโนซึ่งช่วยในการทำงานของระบบประสาท  
ขณะที่เมล็ดพืชต่างๆ ก็อุดมไปด้วยไขมันจำเป็นที่ช่วยให้คุณรู้สึกตื่นไหว เมนูแนะนำ :  
สลัดไก่ย่างโรยด้วยเมล็ดธัญพืชราดน้ำมันมะกอกและแต่งหน้าด้วยมะนาว

**อาหารเย็น** น้ำมันปลา เช่นน้ำมันปลาแซลมอนมีโอเมก้า 3 อยู่มาก  
อย่าลืมเพิ่มคุณค่าวิตามินด้วยการรับประทานผัก และคาร์โบไฮเดรตจำพวกข้าวหอมมะลิ เมนูแนะนำ :  
ข้าวหอมมะลิกับปลาแซลมอนย่างและผักหนึ่ง หรือผัดเตาหูกับข้าวหอมมะลิ