

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