

แนะนำอาหาร... ต้านความจำเสื่อม

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

หากเราต้องการเสริมความจำ เพื่อกันไม่ให้สมองเสื่อม ก็ต้องปรับพฤติกรรมการกิน การไม่กินเหมือนกัน
เช่นว่า...

- 1.กินอาหารเช้าทุกวันอย่าได้ขาด โดยขอให้ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี และอาหารที่มีโปรตีนสูงรวมอยู่ด้วย
2. กินทุก 3-4 ชั่วโมง และควรกินคาร์โบไฮเดรตไม่ขัดสี เช่น ธัญพืช หรือผักที่มีแป้ง จำพวกลูกเดี๋ย
เผือก มันด้วย
- 3.กินอาหารมื้อเล็กๆ เลี่ยงอาหารไขมันสูง
4. กินอาหารตามหมวด แป้ง หรือธัญพืชไม่ขัดสีอย่างน้อยวันละ 6 ส่วน ผักผลไม้วันละ 8-10 ส่วน
โดยมีผักใบเขียวอย่างน้อย 2 ส่วน อาหารที่มีแคลเซียมสูง 3 ส่วน จะเป็นนมพร่องไขมัน
หรือนมเสริมแคลเซียมก็ได้ กินถั่วต่างๆ มีปลา 2 มื้อ และอาหารที่มีโคลีนสูง เช่น ถั่วเหลืองเสริมวิตามินบีรวม
วิตามินซี และวิตามินอีเพิ่มเติมเลียงแอลกอฮอล์และสารนิโคติน
- 5.เลี่ยงอาหารที่ปนเปื้อนสารปรอท ตะกั่ว และโลหะอื่นๆ

การกินและการไม่กินอาหารเหล่านี้เป็นประจำจะช่วยให้สมองของเราเสื่อมถอยช้าลงได้ค่ะ