

## ช็อกโกแลต ช่วยให้สมองกระปรี้กระเปร่าจริงหรือ

นำเสนอเมื่อ : 24 เม.ย. 2553

เมื่อต้องทำงานใช้สมองอย่างหนัก จะทำให้รู้สึกอยากกินของหวาน ๆ โดยเฉพาะช็อกโกแลต ของหวานยอดฮิตของคนรุ่นใหม่

โดยสเตฟาน เรบบิน ผู้แนะนำเรื่องโภชนาการชาวเยอรมัน อธิบายว่า ในช็อกโกแลตมีน้ำตาลซึ่งสมองต้องการใช้ทำงาน ดังนั้น ช็อกโกแลตจึงทำให้สมองตื่นตัว แต่มีประสิทธิภาพประมาณ 5-10 นาทีเท่านั้น อินซูลินก็จะลดลง และความเหนื่อยลาก็จะกลับมาอีก

ในความเป็นจริงแล้ว การได้พักผ่อนสัก 5 นาทีก็จะช่วยให้สมองฟิตอีกครั้ง ในขณะที่เรากำลังกินขนมหวานก็เท่ากับได้พักนั่นเอง จึงทำให้เกิดความเชื่อว่า ขนมหรือกาแฟช่วยให้ฟิต แต่อย่าลืมว่า ช็อกโกแลตและขนมนมเนยจะทำให้อ้วนเร็วมาก

หากต้องการรักษาหุ่นละก็ควรกินกล้วย หรือมุสลี่แท่งจะดีกว่า เพราะมีคาร์โบไฮเดรตที่สมองต้องการ

ที่มา :: LISA