

## อาหารดีที่ควรมีติดบ้าน-ทานประจำทำสมองแล่น

นำเสนอเมื่อ : 27 ม.ค. 2555

สมองเรียนรู้-รับรู้ไม่สะดุด ด้วย “อาหารใกล้ตัว” ดีสุด ๆ สำหรับ “สารสื่อประสาท”  
หยิบบรรจุลงเมนูประจำทำสมองแล่น

ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่มีผลต่อกระบวนการเรียนรู้-รับรู้ไม่สะดุด นั่นก็คือ “สารอาหาร”  
ที่ถูกหลักโภชนาการ ส่งผลตามบวกต่อ “สารสื่อประสาท”  
ที่จะทำให้การส่งข้อมูลของสมองเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ลองมาเช็กกันดูว่า วันนี้คุณให้อาหารสมองแล้วหรือยัง?

เริ่มด้วย การเพิ่มความแข็งแรงให้สารสื่อประสาท “อะซิทิลโคลีน” ด้วยอาหารจำพวก **ข้าวซ้อมมือ**  
**ข้าวกล้อง** **ข้าวโอ๊ต** **จมูกข้าว** **เครื่องในสัตว์** **เนื้อปลา** **ไข่แดง** **ตับ** **นม** **ถั่วเหลือง** **ถั่วลิสง** **กะหล่ำปลี** **กะหล่ำดอก**  
**บร็อคโคลี่** เป็นต้น มีผลต่อการควบคุมความจำ การเรียนรู้ การเคลื่อนไหวและการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ

สำหรับ “**โดพามีน**” จากอาหารที่เป็นแหล่งโปรตีน อาทิ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ อาหารทะเล รวมถึงหัวบีต  
อัลมอนด์ เมล็ดธัญพืช กลวย แอปเปิ้ล เหลานี้มีผลต่อความรู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉง มีสมาธิ  
ไวต่อสิ่งกระตุ้นรอบตัว

ส่วน “**เซโรโทนิน**” จากสารอาหารคาร์โบไฮเดรตจำพวกแป้ง และน้ำตาล เช่น ขนมปัง รวมถึงเห็ด  
ถั่วเขียว หัวเผือก หัวมัน มันเทศ มันฝรั่ง พักทอง ข้าวฟ่าง ลูกเดือย ข้าวโพด ผักกาดขาว แคนตาลูป  
มีบทบาทหลายหน้าที่ ทั้งการควบคุมความหิว ความโกรธ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สงบ ลดความวิตกกังวล  
และลดความซึมเศร้า

หมั่นทานเป็นประจำ โดยอาจประยุกต์เป็นเมนูตามชอบ แล้วจะสัมผัสได้ถึงคำกล่าวที่ว่า “You are  
what you eat”.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์