

## วิธีเพิ่มความจำ...ให้สมอง

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552

"สมอง" ก็เหมือนส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ที่ต้องออกกำลังกายอยู่เสมอ เพื่อให้คงอยู่ในสภาพดี นอกจากจะส่งผลให้สมองโลดแล่นแล้ว ยังส่งผลต่อประสิทธิภาพของการจดจำด้วย

สำหรับใครที่เป็นคนขี้หลงขี้ลืม อาจเป็นเพราะละเลยการบำรุงสมองไป 'เกร็ดน่ารู้' สัปดาห์นี้ มีวิธีเพิ่มความจำ ให้สมอง ด้วยหลักปฏิบัติง่าย ๆ มาฝากกัน



1.อาหารเพิ่มความจำ อยู่ในอาหารกลุ่มวิตามินบี เช่น นมพว่องมันเนย กล้วย ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วต่าง ๆ ผักผลไม้ ช่วยป้องกันสมองเสื่อม ความจำเลอะเลือน

- กลุ่มธาตุเหล็ก เช่น เนื้อสัตว์ อาหารทะเล มีผลต่อไอคิว ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองซีกซ้าย ซึ่งเกี่ยวกับระบบการคิด

- ไข่แดง ดับ ถั่วลิสง เนยถั่ว บำรุงเซลล์สมอง

- ปลาที่มีโอเมก้า 3 อาทิ ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน และปลาแมคคอเรล ช่วยป้องกันความจำเสื่อม



2.ออกกำลังกายเพิ่มความจำ การออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ ควรออกกำลังกายให้หลากหลายประเภท เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ของสมองจากการฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ เช่น การเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิก หรือว่ายน้ำ เป็นต้น



3.นอนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง เซลล์ประสาทจะสื่อสารกันได้มากขึ้น ส่งผลต่อการเรียนรู้และความจำ



4.บริหารสมอง อาทิ การเล่นเกมกรุก หมากกล่อม เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ฯลฯ ซึ่งต้องใช้ความคิด เซลล์สมองจะเจริญเติบโตมากขึ้น ความสามารถในการจำก็จะดีขึ้นด้วย

หลักง่าย ๆ ทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน เพียงเท่านั้น...ไม่ว่าจะอายุมากแค่ไหน สมองก็ยังมีประสิทธิภาพ ความจำก็ยังดีอยู่เสมอ.



ที่มา เติลินิวส์ ออนไลน์