

อาหารสมอง

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

1. ธัญพืช

สาวซีลีมอย่างนี้ ต้องหันมาทานอาหารที่มีธัญพืชสูงแล้วละ เช่น ซีเรียลธัญพืช รำข้าว หรือข้าว-
ซ้อมมือเพราะจากผลการศึกษาพบ ว่า ผู้หญิงที่ได้รับกรดโฟลิกมากๆ วิตามินบี 12 และวิตามินบี 6 จะมีความจำดีขึ้น
เมื่อเปรียบเทียบกับผู้หญิงที่ไม่ได้รับสารอาหารเหล่านี้เลย

2. บลูเบอร์รี่

จากการวิจัยของ Tufts University สหรัฐอเมริกา
ได้แนะนำว่าสารสกัดจากบลูเบอร์รี่สามารถช่วยป้องกันอาการความจำสั้นได้ละ

3. ไขมันจากปลา

กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างกรดโอเมก้า 3 ที่พบในปลาที่มีไขมัน
หรือไขมันจากวอลนัทและเมล็ดจากต้นแฟล็กซ์ จะมี DHA (Decosapentaenoic Acid) สูง
ซึ่งเป็นกรดที่สำคัญต่อเซลล์สมองของเรา เพราะถ้าหากระดับของ DHA ในร่างกายต่ำ
จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอัลไซเมอร์และความจำเสื่อมได้ นอกจากนี้ปลาก็ยังมีไอโอดีน ช่วยให้ความจำดีขึ้นด้วยละ

4. มะเขือเทศ

มีหลักฐานยืนยันว่า ไลโคพีนซึ่งเป็นสารแอนตีออกซิแดนซ์ที่พบในมะเขือเทศ
สามารถช่วยป้องกันเซลล์จากการถูกทำลายของอนุมูลอิสระ ที่พบในอาการของโรคหัวใจและโรคอัลไซเมอร์

5. ซีเรียล

คนที่ เป็นโรคอัลไซเมอร์จะมี Homocysteine อยู่ในปริมาณที่สูง กรดโฟลิกและวิตามินบี 12
จะสามารถช่วยขัดขวางการสะสมของ Homocysteine ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้
และซีเรียลเองก็เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินบี 12 แถมยังมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนอีกด้วย
ช่วยให้พลังงานนานและทำให้ความจำ Alert ตลอดทั้งวัน

6. Black Currant

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าวิตามินซีจะช่วยเสริมสร้างความจำของเราให้สูงขึ้น
และแหล่งที่มีวิตามินซีอยู่มากก็คือ ต้น Black Currant นี้แหละละ

7. เมล็ดฟักทอง

สังกะสีมีความสำคัญในการช่วยเพิ่มความจำและทักษะในการคิด ดังนั้น หากคุณกินเมล็ดฟักทองวันละ 1 กำมือ จะทำให้ได้รับสังกะสีเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

8. บร็อกโคลี

เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินเค ช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการเรียนรู้และช่วยเพิ่มความสามารถในการจำ

9. ถั่ว

จากผลการวิจัยที่ลงใน American Journal of Epidemiology ได้แนะนำเอาไว้ว่า วิตามินอีช่วยในการป้องกันความจำเสื่อม และถั่วเองก็เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินอี นอกจากนี้วิตามินอียังพบได้ในผักใบเขียว เมล็ดพืช ไข่ ข้าวซ้อมมือ และธัญพืชคะ