

หาอาหารสมอง

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

ทุกวันนี้เราต้องใช้สมองคิดอะไรหลายอย่างในชีวิตมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้สมองเราเหนื่อยล้าได้ หากปล่อยให้สมองไม่สนใจ อาจทำให้เรากลายเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้นะค่ะ เราขอแนะนำอาหารที่มีประโยชน์ในการบำรุงสมองมาให้คุณๆได้รู้จักกันค่ะ

ธัญพืช สาวขี้ลืมอย่างนี้ต้องหันมากินอาหารที่มีธัญพืชสูงแล้วค่ะ เช่น ซีเรียลธัญพืช ไรซาว หรือข้าวหอมมะลิ เพราะจากผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิงที่ได้รับกรดโฟลิกมากๆ วิตามินบี12 และวิตามินบี6 จะมีความจำดีขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบกับผู้หญิงที่ไม่ได้รับสารอาหารเหล่านี้เลย บลูเบอร์รี่ จากการวิจัยของ Tufts University สหรัฐอเมริกา ได้แนะนำว่า สารสกัดจากบลูเบอร์รี่สามารถช่วยป้องกันอาการความสั้นใจคะ ไขมันจากปลา กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างโอเมก้า 3 ที่พบในปลาที่มีไขมัน หรือไขมันจากวอลนัทและเมล็ดจากต้นแฟล็กซ์ จะมี DHA (Decosapentaenoic Acid) สูง ซึ่งเป็นกรดที่สำคัญต่อเซลล์สมองของเราเพราะถ้าหากระดับของ DHA ในร่างกายต่ำ จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอัลไซเมอร์และความจำเสื่อมได้ นอกจากนี้ปลาก็ยังมีไอโอดีน ช่วยให้ความจำดีขึ้นด้วยคะ

มะเขือเทศ มีหลักฐานยืนยันว่า ไลโคปีนซึ่งเป็นสารแอนตี้ออกซิเดนท์ที่พบในมะเขือเทศ สามารถช่วยป้องกันเซลล์จากการถูกทำลายของอนุมูลอิสระที่พบในอาการของโรคจิตกริต และโรคอัลไซเมอร์

ซีเรียล คนที่เป็นโรคอัลไซเมอร์จะมี Homocysteine อยู่ในปริมาณที่สูงกรดโฟลิกและวิตามินบี 12 จะสามารถช่วยขัดขวางการสะสมของ Homocysteine ตามสวนต่างๆของร่างกายได้ และซีเรียลเองก็เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินบี 12 แถมยังมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนอีกด้วย ช่วยให้อาการเหนื่อยและทำให้ความจำ Alert ตลอดทั้งวัน

Black Currant

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าวิตามินซีจะช่วยเสริมสร้างความจำของเราให้ว่องไวขึ้น และแหล่งที่มีวิตามินซีอยู่มากก็คือ ต้นBlack Currant นี้แหละคะ เมล็ดพริกทอง สังกะสีมีความสำคัญในการช่วยเพิ่มความจำและทักษะในการคิด ดังนั้น หากคุณกินเมล็ดพริกทองวันละ 1 กำมือ จะทำให้ได้รับสังกะสีเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย บร็อกโคลี่ เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินเค

ช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการเรียนรู้และช่วยเพิ่มความสามารถในการจำ
ถั่ว จากผลการวิจัยที่ลงในAmerican Journal of Epidemiology ได้แนะนำเอาไว้ว่า
วิตามินอีช่วยในการป้องกันความจำเสื่อม และถั่วเองก็เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินอี
นอกจากนี้วิตามินอียังพบได้ในผักใบเขียว เมล็ดพืช ไข่ ข้าวซ้อมมือ และธัญพืชคะ
เขียนโดย chicken_little