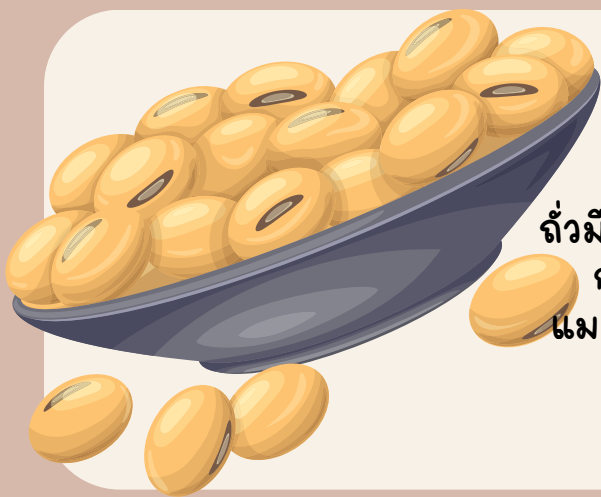




5 อาหาร บำรุงสมอง

ไข่

ไข่เป็นอาหารที่หาได้ง่ายทั่วไปและอุดมไปด้วยกรดไขมันจำเป็น กรดไขมันไม่อิ่มตัว วิตามินที่สำคัญ เช่น วิตามินบี1 บี2 บี6 วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี เป็นต้น ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง อีกทั้ง ยังมีเกลือแร่ชนิดต่างๆ เช่น ฟอสฟอรัส เซเลเนียม เหล็ก ไอโอดีน สังกะสี เป็นต้น ทำให้ประโยชน์กับร่างกายและสมองโดยตรง



ถั่ว

ถั่วมีสารอาหารมากมายไม่ว่าจะเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ กรดไขมันโอเมก้า-3 วิตามินอี วิตามินบี โคเลสเตอรอล และสังกะสี ที่ล้วนมีส่วนช่วยในการบำรุงและช่วยลดความเสี่ยงของสมอง

ปลา

ปลาเป็นอาหารที่มีไขมันดี และโอเมก้า-3 สูง ดีต่อการบำรุงและป้องกันสมอง สำหรับโอเมก้า-3 นั้น มี Docosahexaenoic acid หรือ DHA ที่ร่างกายเราไม่สามารถผลิตเองได้แต่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะกับสมอง หากไม่สะดวกทานปลาที่เป็นส่วนประกอบของอาหารโดยตรง ก็สามารถเลือกทานอาหารเสริมอย่าง 'น้ำมันปลา' แทนแทนกันได้ ซึ่งปริมาณการรับประทานที่เหมาะสมนั้น อยู่ที่ 3 วัน/สัปดาห์



ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่เป็นแหล่งรวมของสารต้านอนุมูลอิสระ และฟลาโวนอยด์ ซึ่งสามารถป้องกันความเสียหายของเซลล์สมอง ช่วยลดการอักเสบของสมอง และช่วยปรับปรุงการทำงานของระบบประสาท นอกจากนี้ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ยังเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลตามธรรมชาติต่ำกว่าผลไม้อื่น ๆ อีกด้วย



โกโก้

งานวิจัยระบุว่าการดื่มโกโก้วันละ 2 ช้อนโต๊ะ หรือ 1,000 มิลลิกรัม วันละครึ่งทุกวันจะช่วยบำรุงสมอง ชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ นอกจากนี้ ยังมีสาร Nootropic จากธรรมชาติที่มีการวิจัยมาแล้วว่าช่วยเพิ่มความจำได้ และยังมีสารอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อสมองมากมาย เช่น แมกนีเซียมทำหน้าที่เป็นเชื้อเพลิงสำหรับเซลล์ของร่างกาย บำบัดความกังวลใจ และช่วยให้มีสมาธิมากขึ้น สารฟลาโวนอยด์ช่วยเสริมสร้างและขยายหลอดเลือด ซึ่งเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและทำให้สมองทำงานได้ดีขึ้น เป็นต้น



ที่มา : โรงพยาบาลพญาไท บทความสุขภาพ

จัดทำโดย

นางสาวสุชญา เป็ลียนประเสริฐ
ตำแหน่ง เศรษฐกร