

💙💙💙 ข้อมูลดี ๆ จาก สสส. สุขภาพดี **๕๕** สมองแข็งแรงกันทุกคนนะคะ 💙💙💙

กินอย่างไรให้ “สมอง” สดรอง โลดแล่น แจ่มใส



กินอะไร...ทำให้สมองดี



วันนี้ ศูนย์อนามัย ที่ 7 ขอนแก่น กรมอนามัย ส่งเสริมสุขภาพคนทุกวัย
นำเรื่อง “กินอะไร.....ทำให้สมองดี” มาฝากท่าน...เป็นที่ยอมรับกันว่า สมองดี...
เป็นที่ปรารถนาของทุกคน...พ่อแม่ ต้องการให้ลูกสมองดี... ผู้ใหญ่ต้องการมีสมองดี... เพื่อการทำงานที่มี
ประสิทธิภาพ... ทุกคนสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองได้ โดยการรับประทานอาหารต่างๆ
ดังนี้



1. **ไข่** : มีสารโคลีน ที่ช่วยพัฒนาสมองส่วนความจำ มีงานวิจัยมากมายที่กล่าวตรงกันว่าเด็กทารกที่
รับประทานไข่ที่เพียงพอจะมีความสามารถในด้านความจำที่ดีกว่าเด็กทารกที่รับประทานไข่น้อย
นอกจากนี้ ผู้ใหญ่ที่รับประทานไข่ที่เพียงพอจะช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกายและช่วยบำรุงสมองได้ดี



2. **ปลา** : มีโอเมก้าสาม และมีไขมันดีที่จะช่วยเพิ่มสมาธิและความจำของสมอง อีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงต่อ
การเกิดโรคหลอดเลือดในสมองในผู้สูงอายุ



3. **ถั่วและเมล็ดพืชต่างๆ** : มีวิตามินอี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยชะลอการเสื่อมของสมองใน
ผู้สูงอายุและช่วยเพิ่มสมาธิในการเรียนรู้ของเด็กได้ดี



4. **อะโวคาโด** : มีไขมันที่ดีต่อร่างกายและช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดทำงานดี ช่วยลดความ
เสี่ยงต่อการเกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตันและช่วยทำให้สมองส่วนความจำทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



5. **กระเทียม** : กระตุ้นให้สมองสร้างเซโรโทนิน ซึ่งจะช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ประสาท อีกทั้งช่วยทำให้
สมองมีความจำที่ดี นอกจากนี้ กระเทียมยังมีสารที่ทำให้อารมณ์ดีและช่วยลดความเครียด



6. **รับประทานอาหารครบ 5 หมู่** : ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน จะให้พลังงาน
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของ
ของสมองอีกด้วย



7. **อาหารเช้า** : การรับประทานอาหารเช้าจะช่วยให้มีความจำและมีสมาธิ ผลงานวิจัยกล่าวตรงกันว่านักเรียนที่
รับประทานอาหารเช้าจะมีสมาธิในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า

หากเราต้องการมีสมองที่แข็งแรงไม่เสื่อมเร็ว เราทุกคนก็ควรให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพสมองให้มากขึ้น
ด้วยการรับประทานอาหารต่างๆ ดังที่ได้กล่าวไปแล้วนั้น รวมทั้งการดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ การออกกำลังกาย
การนอนหลับพักผ่อน ก็จะช่วยให้เรามีสมองที่ดีได้ไม่ยากเลย....