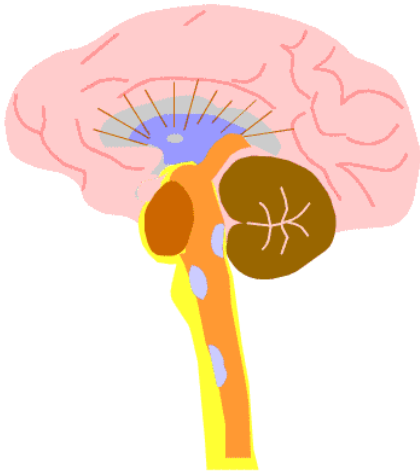


บทความออนไลน์ อ่านหนังสือ พิชิตข้อสอบ

อาหารบำรุงสมองและระบบประสาท

อาหารที่บำรุงสมอง ได้แก่ ยา วิตามิน และสารอาหารที่ได้จากธรรมชาติ และมีอยู่โดยทั่วไป บางอย่างเราเคยรับประทานประจำ ในที่นี้จะขอนำเสนอเฉพาะสารอาหารที่ได้จากธรรมชาติ แต่การที่จะซื้อหาอาหารเหล่านี้มาบริโภค ในปัจจุบันท่านจะต้องระวังเรื่องของสารปนเปื้อนที่ไม่ปลอดภัยที่จะติดมากับพวกอาหารเหล่านี้ ก่อนซื้อหาบริโภคก็ควรดูให้แน่ใจว่าปลอดภัย พวกสารอาหารที่ได้จากธรรมชาติมีดังนี้



- Folic Acid มีอยู่ในผักใบเขียวจัดทุกชนิด แครอท ตับ และไข่แดง แคนตาลูป ฟักทอง อะโวคาโด ถั่วแดง - ดำ - เหลือง ข้าวซ้อมมือ และข้าวสาลีไม่ขัดขาว
- Niacin ข้าวซ้อมมือ ข้าวสาลีไม่ขัดขาว จมูกข้าว ปลา ไข่ ถั่วลิสงคั่ว อะโวคาโด อินทผลัม มะเดื่อ ไข่ (เนื้อขาว)
- Zinc จมูกข้าว เมล็ดฟักทอง บริวเวอร์ยีสต์ ไข่ นม มัสตาร์ดผง



- Potassium ส้ม ส้มโอ แคนตาลูป มะเขือเทศ แห้ว ผักใบเขียว สาระแหน่ เมล็ดทานตะวัน กลัวยน้ำว่า มันเทศ มันฝรั่ง
- Kelp คือต้นไม้ทะเล เกลือแร่ที่ต้องการจาก Kelp คือไอโอดีน สาหร่ายทุกชนิดก็ใช้ได้
- Tryptophan คอตเตจชีส นม เนื้อสัตว์ ปลา กลัวย อินทผลัม ถั่วลิสง
- Phenylalanine ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เนื้อสัตว์ หอย กุ้ง คอตเตจชีส นม ถั่ว อัลมอนต์ ถั่วลิสง งา เมล็ดฟักทอง



- B ๑ ข้าวซ้อมมือ รำข้าว ข้าวสาลีไม่ขัดขาว ข้าวโอต ถั่วลิสง เนื้อหมู ผัก นม
- B ๖ ข้าวซ้อมมือ ข้าวสาลีไม่ขัดขาว จมูกข้าว ตับ แคนตาลูป กะหล่ำปลี โมลาส นม ไข่ เนื้อ
- B ๑๒ ตับ เนื้อสัตว์ ไข่ นม เนย
- DNA / RNA จมูกข้าว รำข้าว ผักโขม หน่อไม้ฝรั่ง เห็ดทุกชนิด ปลา ตับไก่ ข้าวโอต หัวหอม

วิตามินบี ตัวเอกที่สมองและระบบประสาทต้องการ

วิตามินบี และกรดโฟลิกส่วนใหญ่มีความสำคัญต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง ในแต่ละวันคุณควรเลือกอาหารที่ครบด้วยวิตามินบีหลายๆ ชนิดดังนี้

- วิตามินบี ๑ (ไทอามีน Thiamine) จำเป็นในการบำรุงสมองและเซลล์ประสาทให้แข็งแรง มีมากในอาหารพวกเมล็ดธัญพืช และอาหารที่ปรุงขึ้นจากเมล็ดข้าว เช่น ขนมอบึง ข้าว พาสต้า ธัญพืช รวมทั้งในเนื้อหมูก็มีมากด้วย



- วิตามินบี ๕ (กรดแพนโทธีนิก Pantothenic acid) ช่วยสร้างโคเอ็นไซม์ที่ช่วยในการถ่ายทอดสัญญาณประสาทเมื่อถูกกระตุ้น ซึ่งมีอยู่ในเนื้อวัว สัตว์ปีกพวกเป็ดหรือไก่ ปลา ธัญพืชที่เป็นเมล็ดๆ พืชผักประเภทที่เป็นผัก เช่น ถั่ว กระถิน นอกจากนี้ยังมีอยู่ในนมสด ผัก และผลไม้ต่างๆ
- วิตามินบี ๖ (ไพริดอกซิน Pyridoxine) ช่วยในการเปลี่ยนทริปโตฟาน (Tryptophan) ให้เป็นเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นสารเคมีในสมองชนิดหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความนึกคิดของคน พบได้ในอาหารประเภทไก่ ปลา เนื้อหมู ตับ ไต (เครื่องในสัตว์) และธัญพืช เมล็ดถั่ว ตลอดจนพืชผักชนิดที่เป็นผัก เช่น ถั่วหรือกระถิน เช่นกัน
- วิตามินบี ๑๒ (ไซยาโนโคบาลามีน Cyanocobalamin) ช่วยในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงให้สมบูรณ์

สร้างโปรตีน และบำรุงรักษาเนื้อเยื่อประสาท พบได้ในไข่ เนื้อสัตว์ ปลา สัตว์ปีก นม และผลิตภัณฑ์จากนมต่างๆ

- กรดโฟลิก (Folic acid) จำเป็นต่อระบบการเผาผลาญกรดไขมันโมเลกุลยาว (long-chain fatty acid) ในสมอง พบมากในกล้วย น้ำส้ม ธัญพืชต่างๆ มะนาว สตรอเบอร์รี่ แคนตาลูป ผักใบเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง หรือ ถั่วลันเตา เป็นกรดที่สำคัญมากสำหรับผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ เพราะวาระดับกรดที่ต่ำเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงต่อ neutral tube defect ในทารกเกิดใหม่

แต่สารอาหารบางอย่าง มีทั้งตัวยา วิตามินและแร่ธาตุครบ เช่น ข้าวซ้อมมือ นอกจากจะมีสารอาหารครบหมู่แล้ว ยังมีทั้ง Folic Acid , Niacin , Zinc , B ๑ , B ๖ , และ DNA / RNA และแร่ธาตุอื่นๆเกือบจะครบถ้วน

ถ้าสมองขาดสารอาหารเหล่านี้เป็นประจำ หรือได้รับไม่เพียงพอ อาจทำให้สมองพิการหมดประสิทธิภาพในการทำงาน และจะมีผลทางพันธุกรรมด้วย จึงขอให้เราดูแลบำรุงสมองของเราด้วยสารอาหารเหล่านี้ด้วยนะครับ เพราะสมองมนุษย์เป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่ธรรมชาติสร้างให้กับเราทุกคน สมองเป็นศูนย์กลางของการสั่งการทุกอย่าง โดยมีจิตใจเป็นตัวควบคุม ทั้งจิต สมองและระบบประสาท จึงต้องมีความสมบูรณ์แข็งแรง เราจึงจะสามารถคิดและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แหล่งอ้างอิง :

๑. http://www.geocities.com/HotSprings/Villa/๔๕๒๘/Chewajit/c_food๒.html

๒. <http://women.msntb.com/articles/๖๔๗/๔๗๐๐๐๗๘๒.aspx>

อาหารบำรุงสมอง(Brain Foods) มีสารอาหารหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อการทำงานของสมอง



สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย หากสมองได้รับการดูแลรักษาที่ดีย่อมเป็นผลดีต่อสุขภาพของคนๆนั้น เรื่องอาหารการกินเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการทำงานของสมอง การรู้จักเลือกกินอาหารที่มีสารอาหารช่วยบำรุงสมองจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารบำรุงสมองแล้วนำไปใช้ในการซ่อมแซมหรือทำให้การทำงานของสมองและสุขภาพของสมองเจริญเติบโตแข็งแรงสามารถทำงานตามหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สารอาหารบำรุงสมองที่ได้จากอาหารบำรุงสมองที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมีหลายชนิด แต่สารอาหารบำรุงสมองที่คนส่วนมากจะรู้จักกันดีคือ โอเมก้า-๓ (Omega-๓) ที่มีอยู่ในปลาทะเลน้ำลึก นอกจากโอเมก้า-๓ แล้ว ยังมีสารอาหารที่มีคุณสมบัติในการบำรุงสมองชนิดอื่นๆ อีกหลายชนิดที่ล้วนมีประโยชน์ต่อการทำงานของสมองไม่น้อยกว่าโอเมก้า-๓ สารอาหารเหล่านี้คืออะไรและจะหาได้จากอาหารประเภทใดบ้าง

โอเมก้า-๓ มีอยู่ในปลาทะเลน้ำลึกเป็นสารอาหารบำรุงสมองตัวสำคัญที่เป็นรู้จักกันดี เป็นไขมันที่ไม่อิ่มตัวกลุ่มหนึ่งมีอยู่ในปลาแซลมอน ปลาทูน่า ฯลฯ ที่ถูกเรียกรวมๆ ว่า โอเมก้า-๓ มีคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์กับสมองหลายอย่างโดยเฉพาะมีฤทธิ์ต่อจิตใจ ทำให้สมองกระฉับกระเฉงและมีสมาธิขึ้น สารอาหารโอเมก้า-๓ จะกระตุ้นให้เซลล์สมองมีความไวต่อการรับสัญญาณประสาท เมื่อโอเมก้า-๓ เข้าสู่ร่างกายจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดและถูกส่งต่อไปยังตับและสมองเพื่อสร้างเซลล์ประสาททำให้การทำงานของสมองดีขึ้น

โคลีน เป็นสารอาหารบำรุงสมองที่ได้จากอาหารบำรุงสมองจำพวก ข้าวกล้อง ข้าวโพด ผักใบเขียวต่างๆ โดยโคลีนจะมีมากในส่วนที่เป็นจมูกข้าวโพด ดังนั้นการนำข้าวโพดมาทำอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารโคลีนจึงต้องใช้มีดคมฝานให้ลึกลงถึงชั้นข้าวโพด อาการที่ร่างกายขาดโคลีนคือ ปัญหาทางด้านความจำ หลงลืม เคร้าหมอง ขาดสมาธิและจิตใจหดหู่

แมงกานีส เป็นสารอาหารบำรุงสมองอีกชนิดหนึ่งที่เป็นเกลือแร่ช่วยควบคุมดูแลสุขภาพของสมองและระบบประสาท อาหารบำรุงสมองที่มีแมงกานีสมากได้แก่ อาหารทะเล ตับหมู ผักใบเขียวเข้ม นอกจากนี้ผลไม้ที่มีสารอาหารแมงกานีสได้แก่ แอปเปิ้ล มะม่วง เป็นต้น

วิตามินบี เป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นในการทำงานของระบบประสาทและสมอง ซึ่งแยกออกได้หลายชนิด ดังนี้ วิตามินบี ๑ ช่วยสร้างเซลล์ประสาทให้แข็งแรงมีอยู่ในอาหารบำรุงสมองจำพวกเมล็ดธัญพืชหรืออาหารที่ปรุงจากเมล็ดข้าวเช่น ขนมปัง พาสต้า ฯลฯ วิตามินบี ๕ ช่วยในการสร้างโคเอ็นไซม์ที่ใช้ถ่ายทอดสัญญาณประสาทมีมากในอาหารบำรุงสมองประเภทเนื้อวัว ไก่ ปลา สัตว์ปีกและเมล็ดพืชที่เป็นฝักเช่น กระถิน ถั่ว ฯลฯ วิตามินบี ๖ เป็นสารอาหารที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และความนึกคิดของคน พบได้ในอาหารจำพวก เครื่องในสัตว์ ปลาและเมล็ดถั่วที่เป็นฝัก วิตามินบี ๑๒ เป็นสารอาหารที่ช่วยสร้างความสมบูรณ์ให้เซลล์เม็ดเลือดแดง บำรุงรักษาเนื้อเยื่อประสาท พบในอาหารจำพวก ไข่ นม ปลา และผลิตภัณฑ์จากนมต่าง ๆ

กรดโฟลิก เป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ พบมากในอาหารจำพวก ถั่วลิสง ส้ม มะนาว ผักใบเขียว ถั่วเหลืองและธัญพืชต่างๆ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองกรดโฟลิกเป็นสารอาหารสำคัญต่อระบบการเผาผลาญกรดไขมันโมเลกุลยาวในสมอง

แมกนีเซียม โปแตสเซียมและแคลเซียม ล้วนเป็นสารอาหารที่มีผลต่อการทำงานของระบบประสาท มักจะพบมากในอาหารบำรุงสมองจำพวกผักใบเขียวเข้ม ผลไม้และธัญพืชต่างๆ นอกจากนี้การกินผักและผลไม้จะทำให้ร่างกายได้รับสารต้านอนุมูลอิสระ(Antioxidant) ที่มีประโยชน์ในเรื่องชะลอการเสื่อมของสมองที่อายุมากขึ้น และช่วยป้องกันไม่ให้สมองถูกทำลายจากอนุมูลอิสระ

นอกจากการรู้จักเลือกกินอาหารบำรุงสมอง เพื่อให้ได้สารอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกายแล้ว สิ่งที่ต้องทำควบคู่ไปด้วยคือการมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีได้แก่ การไม่งดอาหารเช้า รับประทานอาหารให้ตรงเวลา หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและฝึกการใช้สมอง(ความคิด)ด้วยกิจกรรมฝึกสมอง สิ่งเหล่านี้จะช่วยบำรุงรักษาและชะลอการเสื่อมของสมองอย่างได้ผลดีกว่าการใช้อาหารบำรุงสมองเพียงอย่างเดียว.

แนะนำ ๖ สุดยอดอาหารบำรุงสมอง

๑. ปลาทะเลน้ำลึก อย่างปลาแซลมอน : รู้หรือเปล่า? สมองมีไขมันเป็นส่วนประกอบมากกว่า ๖๐%ซึ่งวนะคะ ซึ่งมันหมายความว่าเราต้องการไขมันชั้นดีอย่างโอเมก้า ๓ นั้นเองคะ
๒. แครนเบอร์รี่ : จากการศึกษาพบว่าสารในแครนเบอร์รี่ช่วยต่อต้านอาการป่วยเรื้อรังของสมอง อย่างอาการความจำเสื่อม
๓. ขมิ้น : เครื่องเทศสำคัญที่เอาไวใส่ในแกงกะหรี่แสนอร่อยนี้ล่ะคะ สีเหลืองของมันช่วยต่อต้านการเกิดอนุมูล

อิสระ(ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้ ความจำเสื่อมได้)

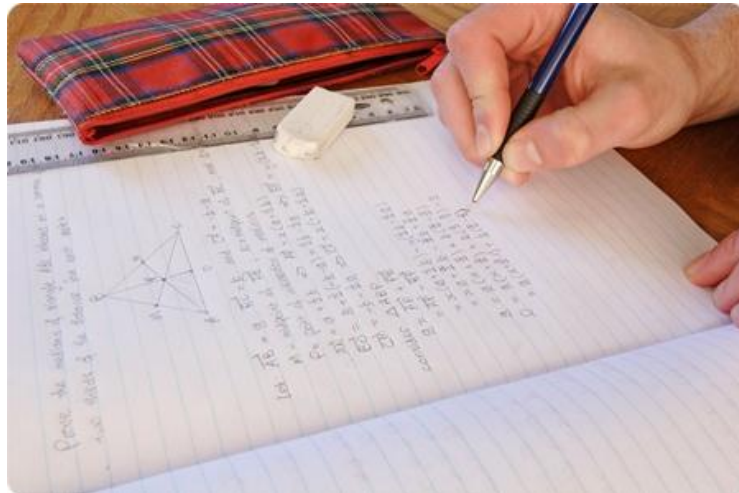
๔. ข้าวไม่ขัดสี : ข้าวกล้องดีต่อสุขภาพเสมอ นอกจากข้าวกล้องจะเป็นแหล่งพลังงานชั้นดีแล้ว ยังให้โปรตีนที่ผลิตกรดอะมิโนที่เป็นตัวส่งสารอาหารไปยังสมองด้วย

๕. สตรอเบอร์รี่ : จากการทดลองให้สตรอเบอร์รี่กับหนูที่อายุมาก พบว่ามันช่วยพัฒนาทั้งประสิทธิภาพในการเรียนรู้และประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อสมอง

๖. ผักโขม : ช่วยชะลอปัญหาในเรื่องประสิทธิภาพของสมองส่วนกลาง และการรับรู้ที่เสื่อมลงไปตามวัย สลัดผักโขมสักชามให้ไฟเลทสูงด้วยนะคะ

แหล่งที่มา : <http://variety.teenee.com/foodforbrain/๑๑๔๓๘.html>

๙ เคล็ดลับเตรียมตัวสอบให้ได้คะแนนดี



มีความตั้งใจแน่วแน่

มีความเชื่อมั่นในตัวเอง สร้างกำลังใจในการอ่านหนังสือ เอาชนะความเกียจคร้าน

วิเคราะห์ตัวเอง

วิเคราะห์ ว่าเรามีความชอบและมีความถนัดในสาขาวิชาไหน แล้วลองเลือกมาเก็บไว้ ๓ อันดับ โดยเลือกตามความถนัดของตัวเอง ไม่เลือกตามเพื่อน ตามใจพ่อแม่ผู้ปกครอง หรือตามกระแสนิยม

วิเคราะห์สาขาวิชาที่จะสอบ

วิเคราะห์ สาขาวิชาที่ชอบนั้นว่าเรามีพื้นฐานความรู้ในสาขานั้นๆมากพอที่จะสอบติดหรือไม่ มีเวลาอ่านหนังสือพอหรือเปล่า แล้วสาขาวิชานั้นมีการแข่งขันสูงแค่ไหน แล้วประเมินตัวเองตามความเหมาะสม ถ้าอันดับ ๑ ที่เลือกไว้นั้นเป็นไปได้ ก็มุ่งไปที่อันดับ ๒ หรือ ๓

การเตรียมความพร้อม

เตรียม ตัวอ่านหนังสือ หาหนังสือมาให้ครบทุกเนื้อหาที่จะต้องสอบ หาอาจารย์หรือเพื่อนที่คนเก่งๆ มาติวเตรียมห้อง และอุปกรณ์สำหรับการอ่านหนังสือ

วางแผนการใช้ชีวิต

ลองออกแบบชีวิตตัวเองดูว่า ในวันหนึ่งเราจะทำอะไรบ้าง อะไรที่จำเป็นและอะไรที่ไม่จำเป็น พยายามใช้เวลาในการอ่านหนังสือให้มากที่สุด

วางแผนการอ่านหนังสือ

เริ่มต้นวางแผนว่าจะเลือกอ่านวิชาไหนก่อน ควรเลือกอ่านวิชาที่ชอบหรือถนัดก่อน เลือกทำข้อสอบหรือแบบฝึกหัดจากง่ายก่อน เพื่อเป็นสร้างกำลังใจในการอ่านวิชาต่อไป ซึ่งต้องวางแผนการอ่านให้เหมาะสมกับช่วงเวลาที่เหลือของการสอบ

งดกิจกรรมอื่นๆ ชั่วคราว

สร้างกฎเหล็กให้กับตัวเอง เช่น เลิกเล่นเกม เลิกเที่ยว เลิกดื่ม เลิกchat msn เลิกเล่น hi5 เลิกคุยโทรศัพท์นานๆ ชั่วคราว แต่อาจผ่อนคลายเป็นด้วยการออกกำลังกาย หรือการนั่งสมาธิ

เทคนิคการอ่านหนังสือ

อย่าปล่อยให้ตัวเองมีเวลาว่าง อ่านทุกเมื่อที่มีโอกาส พกหนังสือต้องติดตัวตลอดเวลา ว่างเมื่อไรหยิบมาอ่านได้ทันที พยายามจดโน้ตสาระสำคัญไว้ ไม่ควรนอน กินขนม ฟังเพลง ดูทีวี พร้อมๆกับการอ่านหนังสือ ควรใช้สมาธิในการอ่านอย่างเดียว

สร้างกำลังใจให้ตัวเองอย่างต่อเนื่อง

ในช่วงเวลาของการอ่านหนังสือ เราจะพบอุปสรรคมากมาย เช่น ความขี้เกียจ ง่วง ความกังวล ความเบื่อหน่าย ต้องการกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เช่นการออกมาสูดอากาศนอกห้อง กินขนม ดูทีวี ฟังเพลง พูดคุยกับครอบครัว เล่นกับสัตว์เลี้ยง หรือเล่นดนตรีซัฟฟักแล้วค่อยเริ่มต้นอ่านใหม่ พยายามเชื่อมั่นว่าเราทำได้ และสร้างกำลังใจอยู่ตลอดเวลา

ที่มา <http://teen.mthai.com/education/๕๗๖๗๕.html>