

7 อาหารแหล่งวิตามินบี 6 บำรุงสมอง ลดเครียด ลดซึมเศร้าได้



วิตามินบี 6 มีอีกชื่อเรียกว่า “ไพริดอกซิน” ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากต่อร่างกาย เนื่องจากช่วยทำให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ผ่อนคลาย ช่วยบำรุงสมอง ลดความเครียด และป้องกันภาวะซึมเศร้า ซึ่งพบได้มากในปัจจุบัน โดยเฉพาะในกลุ่มสาวออฟฟิศที่ต้องเผชิญกับความกดดันจากการทำงาน ดังนั้นเราควรได้รับวิตามินบี 6 จากการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์อย่างหลากหลาย ดังนั้นเราจะพาคุณไปทำความรู้จักกับ 7 อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี 6 ที่คุณสามารถเพิ่มเข้าไปในเมนูอาหารประจำวันได้อย่างง่ายดายกันค่ะ

7 อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี 6

1. ปลาแซลมอน

ปลาแซลมอนเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีและอุดมไปด้วยวิตามินบี 6 นอกจากนี้ยังมีโอเมก้า-3 ซึ่งช่วยส่งเสริมการทำงานของสมองและลดความเครียด สามารถนำมาทำเมนูย่าง นึ่ง หรือทำเป็นสลัดก็อร่อยและได้ประโยชน์ไม่แพ้กัน

2. เนื้อไก่

เนื้อไก่ไม่เพียงแต่ให้โปรตีนสูง ยังมีวิตามินบี 6 อยู่ในปริมาณมาก การรับประทานเนื้อไก่ช่วยให้ร่างกาย

ได้รับวิตามินชนิดนี้เพียงพอ สามารถนำมาปรุงอาหารได้หลากหลายเมนู เช่น ไก่อบ ไก่ผัด หรือไก่ต้มซूप เป็นต้น

3. มันฝรั่ง

มันฝรั่งเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน และมีวิตามินบี 6 นอกจากนี้ยังมีไฟเบอร์สูง ช่วยในการย่อยอาหาร ลองนำมันฝรั่งมาต้ม อบ หรือทำเป็นมันบด เพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารในมื้อสำคัญได้ไม่ยาก

4. กัลย

กัลยเป็นผลไม้ที่ทานได้ง่ายและมีวิตามินบี 6 สูง นอกจากนี้ยังมีโพแทสเซียมที่ช่วยในการควบคุมความดันโลหิต ลองรับประทานกัลยเป็นของว่าง หรือนำมาทำสมูทตี้เพื่อความสดชื่น ก็อร่อยและได้ประโยชน์ไปอีกแบบ

5. อะโวคาโด

อะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีไขมันดีและวิตามินบี 6 สูง นอกจากนี้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุอื่นๆ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ลองทำสลัดอะโวคาโด หรือนำมาทำเป็นสเปรดทาขนมปังก็ได้ตามชอบ

6. ถั่วเลนทิล

ถั่วเลนทิลเป็นแหล่งโปรตีนจากพืชที่มีวิตามินบี 6 สูง นอกจากนี้ยังมีไฟเบอร์ที่ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ลองนำถั่วเลนทิลมาทำซूपหรือสลัดเพื่อเพิ่มความหลากหลายในมื้ออาหาร รับรองว่าได้ทั้งวิตามินและดีต่อสุขภาพด้านอื่นร่วมด้วย

7. เมล็ดทานตะวัน

เมล็ดทานตะวันเป็นแหล่งวิตามินบี 6 และยังมีอุดมไปด้วยสารอาหารอื่นๆ ที่ดีต่อร่างกาย สามารถนำเมล็ดทานตะวันมารับประทานเป็นของว่าง หรือใส่ในสลัด ไปจนถึงทำเป็นเมนูอื่น ๆ ได้อีกหลากหลายเลยทีเดียว

เห็นแบบนี้แล้ว สาว ๆ ลองนำเอาอาหารเหล่านี้ไปประยุกต์เป็นส่วนประกอบหนึ่งของมื้ออาหารกันดูนะคะ เพื่อช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงสมบูรณ์

โลกหน้าจะเป็นอย่างไร จะอดอยากไหม
ไม่ต้องถามใคร ถามตัวเองแหละ
ทุกวันนี้ทำบุญให้ทาน ทำคุณงามความดีไหม
หลวงพ่อบุญญาน กัณตสิโร



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

