

7 ผักใบเขียวช่วยให้สมองผ่อนคลาย แก้เครียดได้ กินแล้วอารมณ์ดี



ความเครียดเป็นสิ่งที่ผู้หญิงในยุคนี้ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นจากการทำงาน การเรียน ไปจนถึงบทบาทหน้าที่ของตัวเอง ซึ่งการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสมองและร่างกายเป็นวิธีหนึ่งในการคลายเครียด ดังนั้นมาทำความรู้จักกับ 7 ผักใบเขียวที่ช่วยให้สมองผ่อนคลาย และทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย เป็นสาวอารมณ์ดีมากขึ้นกันดีกว่าค่ะ

7 ผักใบเขียวช่วยให้สมองผ่อนคลาย

1. ผักโขม

ผักโขมเป็นผักที่มีปริมาณแมกนีเซียมสูง ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการควบคุมระดับความเครียดในร่างกาย การทานผักโขมจะช่วยลดอาการเหนื่อยล้าและช่วยให้สมองผ่อนคลายได้มากขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผักคะน้า

คะน้าเป็นผักที่มีวิตามินซีสูง ซึ่งวิตามินซีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดความเครียด และยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายจากภายในสู่ภายนอก นอกจากนี้ คะน้ายังมีสารโฟเลตที่ช่วยเสริมการทำงานของสมองและทำให้คุณรู้สึกสดชื่นได้อย่างไม่น่าเชื่อ

3. ผักบุง

ผักบุงหาได้ง่ายทั่วไปตามท้องตลาด เป็นผักที่มีปริมาณธาตุเหล็กสูง ซึ่งมีส่วนช่วยในการผลิตเซโรโทนิน ที่ช่วยปรับปรุงอารมณ์และลดความเครียด นอกจากนี้ยังช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้ความเครียดถูกกำจัดออกได้ง่ายตามมา

4. ผักกาดหอม

ผักกาดหอมเป็นผักที่มีสารแอนติออกซิแดนซ์ที่ช่วยปกป้องเซลล์สมองจากการถูกทำลายและลดความเครียด นอกจากนี้ยังมีสารที่มีคุณสมบัติช่วยให้อารมณ์ดีและผ่อนคลาย และนอนหลับได้ดีขึ้น

5. ผักหวานบ้าน

ผักหวานบ้านมีสารเบต้าแคโรทีนที่ช่วยในการสร้างเซลล์ใหม่และบำรุงสมอง การทานผักหวานบ้านจะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นและมีสมาธิขึ้น เป็นตัวช่วยผ่อนคลายทางอ้อมได้ดีทีเดียว

6. ผักชะอม

ผักชะอมมีปริมาณวิตามินเอและสารต้านอนุมูลอิสระสูง อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระชั้นเลิศ ซึ่งช่วยเสริม

สร้างระบบประสาทและลดความเครียด นอกจากนี้ยังช่วยปรับปรุงการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน ทำให้คุณรู้สึกสดใส มีอารมณ์เบิกบาน ลดการเกิดภาวะหดหู่ ที่สำคัญการรับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งอีกด้วย

7. ใบโหระพา

โหระพามีสารโฟเลตและวิตามินซีที่ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน การรับประทานใบโหระพาจะช่วยให้คุณผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังถือว่าเป็นสมุนไพรชั้นเลิศ บำรุงร่างกาย ปกป้องไม่ให้เจ็บป่วยง่ายอีกด้วย

จะเห็นได้ว่าผักใบเขียวเหล่านี้ล้วนมีประโยชน์ในการลดความเครียด ทำให้สมองที่เหนื่อยล้าได้รับการดูแลมากขึ้น ดังนั้นสาว ๆ อย่าลืมหันมารับประทานกันให้มากขึ้น เพื่อช่วยดูแลสุขภาพ ให้ตัวเองเป็นสาวอารมณ์ดี มีเสน่ห์ดึงดูดเพศตรงข้ามได้แบบคาดไม่ถึงอย่างแน่นอนค่ะ

มนุษย์อาบน้ำชำระกายวันละสองครั้ง
เพื่อกำจัดเหวือโคลสิ่งโสโครกที่เกาะร่างกาย
แต่ไม่เคยคิดจะชำระจิตให้สะอาดแม้เพียงนาที

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังษี)



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล 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 สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร