

## ไม่ใช่พุดมั่ว! แต่มีผลวิจัย 6 อาหาร “บุสต์ความจำ” เพิ่มสมาธิ-ลดเครียด ช่วยเด็กลง 11 ปี

ฉลาดขึ้นด้วยการกิน! 6 สุดยอดอาหาร “บุสต์สมอง” เพิ่มความจำ สมาธิพุ่ง ลดเครียดได้จริง

เคยรู้สึกไหม? อ่านหนังสือเท่าไรก็ไม่จำ นั่งทำงานแป๊บเดียวก็หลุดโฟกัส หรือรู้สึกสมองล้าคิดอะไรไม่ออก... อาหารการกินอาจเป็นกุญแจสำคัญที่คุณมองข้ามไป!

มีการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร Nutrients (2019) ค้นพบข้อมูลที่น่าสนใจว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยที่บริโภคถั่วและธัญพืชเป็นประจำ มีคะแนนสอบวัดระดับความจำที่สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ทานอย่างเห็นได้ชัด นี่เป็นเพียงหนึ่งในหลักฐานที่ยืนยันว่า “อาหารดี สมองก็ดีตาม”

วันนี้ขอพาทุกคนไปเปิดลิสต์ 6 อาหารเพิ่มความจำ อับเกรดสมอง เพิ่มสมาธิ และลดความเครียด ที่คุณควรหามาติดตู้เย็นไว้ด่วนๆ

### 1. ไข่ (Eggs) - ตัวช่วยส่งสัญญาณประสาท

อย่ามองข้ามเมนูพื้นฐานอย่าง “ไข่” โดยเฉพาะ ไข่แดง คือแหล่งชุมทรัพย์ของ โคลีน (Choline) สารอาหารสำคัญที่ช่วยสังเคราะห์ “อะเซทิลโคลีน” ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับความจำและการเรียนรู้

งานวิจัยยืนยัน: มหาวิทยาลัยบอสตัน (2011) ระบุว่าผู้ที่ได้รับโคลีนสูง มักทำคะแนนทดสอบความจำได้ดีกว่า

คำแนะนำ: การทานไข่วันละ 1 ฟอง (สำหรับผู้ที่ไม่มีปัญหาคอเลสเตอรอล) เป็นวิธีที่ง่ายและประหยัดที่สุดในการเติมพลังสมอง

### 2. ผักใบเขียว (Leafy Greens) - ชะลอสมองเสื่อม

ผักโขม, คะน้า หรือผักกาดเขียว เต็มไปด้วย โฟเลต (วิตามิน B9) และ วิตามิน K ซึ่งช่วยปกป้องเซลล์ประสาทและชะลอความเสื่อมของสมอง

งานวิจัยยืนยัน: มหาวิทยาลัยรัฐ (2018) พบว่าผู้ที่กินผักใบเขียวทุกวัน มีประสิทธิภาพการทำงาน of สมองเทียบเท่ากับคนที่ “อายุน้อยกว่าถึง 11 ปี”

คำแนะนำ: ควรมีเมนูผักใบเขียวในมื้ออาหารอย่างน้อย 1-2 มื้อต่อวัน ไม่ว่าจะต้ม ผัด หรือทำสลัด

### 3. ปลาทะเลไขมันสูง (Fatty Fish) - อาหารสมองของจริง

ปลาแซลมอน, ปลาทู, ปลาซาร์ดีน อุดมไปด้วย Omega-3 (DHA และ EPA) ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็นที่เป็นโครงสร้างหลักของเซลล์สมอง

งานวิจัยยืนยัน: วารสาร Nature Reviews Neuroscience (2016) ระบุว่าอาหารที่มีโอเมก้า 3 สูง ช่วยเพิ่มความจำ ทักษะการเรียนรู้ และลดความเสี่ยงอัลไซเมอร์

คำแนะนำ: ดร.ลิซ่า มอสโคเน่ จากมหาวิทยาลัย Weill Cornell แนะนำให้ทานปลาเหล่านี้ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

### 4. ธัญพืชเต็มเมล็ด (Whole Grains) - พลังงานที่ยั่งยืน

ข้าวโอ๊ต, ข้าวกล้อง, ขนมปังโฮลเกร็ด ให้คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่เปลี่ยนเป็นกลูโคสอย่างช้าๆ ช่วยให้สมองได้รับพลังงานที่เสถียรต่อเนื่อง ไม่วูบวาบ ทำให้ตื่นตัวตลอดการเรียนรู้หรือทำงานช่วงเช้า

### 5. ถั่วและเมล็ดพืช (Nuts & Seeds) - คุมอารมณ์และเสริมความจำ

วอลนัท, อัลมอนด์, เม็ดมะม่วงหิมพานต์ อุดมด้วยวิตามิน E, ไขมันดี และแมกนีเซียม ซึ่งช่วยเพิ่มการส่งสัญญาณประสาทและปรับสมดุลอารมณ์

งานวิจัยยืนยัน: การศึกษาในวารสาร Nutrients (2019) ชี้ว่าการทานถั่วสัมพันธ์กับคะแนนความจำที่ดีขึ้น

คำแนะนำ: เปลี่ยนจากขนมขบเคี้ยวมาเป็นถั่ววัน

ละ 1 กำมือ (ประมาณ 30 กรัม) ได้ทั้งสมองดีและหุ่นสวย

### 6. ดาร์กช็อกโกแลต (Dark Chocolate) - บุสต์เลือดเลี้ยงสมอง

ต้องเป็นชนิดที่มี โกโก้ 70% ขึ้นไป เท่านั้น เพราะมีสาร ฟลาโวนอยด์ สูง ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงสมองส่วนฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ที่ดูแลเรื่องความจำระยะยาว

งานวิจัยยืนยัน: วารสาร Frontiers in Nutrition (2017) พบว่าสมองทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนหลังทานดาร์กช็อกโกแลตไปเพียง 2 ชั่วโมง

คำแนะนำ: ทาน 1-2 ชิ้นเล็กๆ (10-15 กรัม) ก่อนเข้าห้องสอบหรือประชุมสำคัญ ช่วยปลุกความตื่นตัวได้ดีเยี่ยม





การตำบปไม่วาที่แจึงทีล็บ  
มันเป็นบปเสมอกันหมด

...  
ทำที่แจึงก็เป็นบป ทำที่ล็บก็เป็นบป  
เพราะเราเป็นผู้ทำเอง  
บปเป็นงองเราเอง ไมได้้อยู่ในที่แจึงทีล็บ

หลวงตามหาวีธ ญาณล็บป็นโบบ

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 เสียบฯฝั่งเหนือ

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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

