

กินแล้วสมองแล่น 10 อาหารบำรุงสมอง เพิ่มความจำดี คิดไว ไม่เบลอ



ถ้าใครเคยรู้สึกว่ามีวันนี้ คิดอะไรไม่ค่อยออกเลย หรือทำอะไรก็ไม่ได้เลย ก็ต้องบอกเลยว่าอาจเป็นสัญญาณว่าร่างกายและสมองของเรา กำลังต้องการการบำรุง! เราที่จะขอพามาทำความรู้จักกับ 10 อาหารบำรุงสมองของสาว ๆ ที่ไม่ใช่แค่ช่วยเพิ่มความจำ แต่ยังช่วยให้คิดไว คิดทัน และไม่เบลออีกด้วย มาดูกันเลยว่าจะมีอะไรบ้าง

10 อาหารบำรุงสมองของสาว ๆ

1. ปลาทะเล

ปลาทะเลอย่างปลาแซลมอน ถือเป็นแหล่งโอเมก้า 3 ที่ดีมากสำหรับสมอง กรดไขมันในปลาแซลมอน ช่วยบำรุงสมองและกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท ช่วยเพิ่มความจำและความสามารถในการเรียนรู้ให้ดีขึ้น แอมยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์อีกด้วย สาว ๆ คนไหนที่อยากให้อาสมองเฉียบคม ต้องมากินแซลมอนเสียเลย!

2. แครอท

แครอทอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน ที่ช่วยในการรักษาสุขภาพของสมองและกระตุ้นการทำงานของเซลล์สมองให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังสมอง ทำให้ความคิดและความจำทำงานได้เต็มที่

3. ผักใบเขียว

ผักใบเขียวอย่างผักโขมและคะน้า อุดมไปด้วยวิตามิน K และกรดโฟลิก ซึ่งช่วยบำรุงการทำงานของสมอง ลดความเสี่ยงในการสูญเสีย

เสียความจำ และช่วยเพิ่มสมาธิในการทำงาน การทานผักใบเขียวทุกวัน จะช่วยให้สมองและร่างกายของเรา ทำงานได้อย่างเต็มที่

4. โยเกิร์ต

โยเกิร์ตและผลิตภัณฑ์จากนม ที่มีจุลินทรีย์ช่วยในการปรับสมดุลของระบบย่อยอาหาร ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับสุขภาพสมอง ระบบย่อยอาหารที่ดีจะช่วยให้ร่างกาย ดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นสำหรับสมองได้ดีขึ้น จึงทำให้สมองทำงานได้เต็มที่

5. ไข่

ไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีและอุดมไปด้วยโคลีน ซึ่งเป็นสารอาหารที่ช่วยในการพัฒนาความจำและความคิดได้ดียิ่งขึ้น โคลีนช่วยสร้างสารสื่อประสาทในสมอง ที่ช่วยให้เกิดการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าอยากให้อาสมองแล่นเร็วขึ้น ลองกินไข่ต้มเป็นอาหารเช้างood choice

6. เมล็ดฟักทอง

เมล็ดฟักทองเป็นแหล่งของแมกนีเซียมและสังกะสี ซึ่งทั้ง 2 แร่ธาตุนี้ ช่วยในการกระตุ้นการทำงานของเซลล์สมอง ช่วยให้ความจำดีขึ้นและสามารถโฟกัสได้ดีกว่าเดิม นอกจากนี้ ยังอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า-3 ซึ่งดีต่อการทำงานของระบบประสาทอีกด้วย

7. ข้าวกล้อง

ข้าวกล้องเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ย่อยช้า ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่พุ่งสูงจนเกินไป ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการรักษา

ระดับพลังงานให้สมองทำงานได้ดีตลอดวัน ข้าวกล้องยังมีวิตามิน B และธาตุเหล็กที่ช่วยเสริมสร้างสมองให้แข็งแรง

8. ชาโรสแมรี่

สมุนไพรชนิดนี้ มีสารสำคัญที่ช่วยกระตุ้นสมองและเพิ่มความจำได้ดี โดยเฉพาะสารคาโรซอล (Carnosol) ที่ช่วยในการป้องกันเซลล์สมองถูกทำลายจากอนุมูลอิสระ พร้อมช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังสมอง ทำให้สมองได้รับออกซิเจนและสารอาหารได้อย่างเต็มที่

9. ดาร์กช็อกโกแลต

ดาร์กช็อกโกแลตที่มีเปอร์เซ็นต์โกโก้สูง จะอุดมไปด้วยฟลาโวนอยด์ที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังสมอง ช่วยให้สมองตื่นตัวและกระฉับกระเฉงขึ้น แอมยังช่วยลดความเครียดและปกป้องสมองจากความเสียหายอีกด้วย

10. ขมิ้น

ขมิ้นเป็นเครื่องเทศที่มีสาร Curcumin ที่ช่วยบำรุงสมองและลดการอักเสบในสมอง ทำให้สมองทำงานได้ดีขึ้นและป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์สมอง ยิ่งไปกว่านั้น ขมิ้นยังช่วยเพิ่มความจำและการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น ถ้าอยากให้อาสมองของเราแล่นเร็ว คิดไว และความจำดีขึ้น การเลือกกินอาหารที่บำรุงสมองก็เป็นเรื่องสำคัญนะ ลองทานอาหารที่เราแนะนำดูนะค่ะ รับรองว่าจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้สมองของเราได้อย่างเห็นผล อีกทั้งยังทำให้ร่างกายแข็งแรงจากภายในอีกด้วย

บริษัท จี ยู เดอะ มูน จำกัด
388 อาคารอเนกให้ ชั้นที่ 1 ห้องเลขที่ 109 ถนนสีพระยา
แขวงมหาพุดธรรม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร

วันที่ 9 ตุลาคม 2569

เรื่อง เชิญประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการของบริษัท ได้ลงมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 27 ตุลาคม 2569 เวลา 8.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 388 อาคารอเนกให้ ชั้นที่ 1 ห้องเลขที่ 109 ถนนสีพระยา แขวงมหาพุดธรรม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบการการประชุมดังต่อไปนี้ คือ

- วาระที่ 1 เพื่อพิจารณาเลิกกิจการ
- วาระที่ 2 เพื่อพิจารณาเลือกผู้ชำระบัญชี
- วาระที่ 3 เพื่อพิจารณาเลือกผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าหุ้น
- วาระที่ 4 เรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถจะไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จะขอขอบคุณมาก



ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ.....กรรมการ

Am / Mm

(นายชานนท์ เลิศประกาศ)

ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.ซี. แอดวานซ์
154 ถนนลาดหญ้า-พหลโยธิน แขวงบางเขน

เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

วันที่ 9 ตุลาคม 2569

เรื่อง เชิญประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นทุกท่านที่หุ้นส่วนจำกัด เอ.ซี. แอดวานซ์

ด้วยหุ้นส่วนผู้จัดการ ได้พิจารณาเห็นสมควรให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 27 ตุลาคม 2569 เวลา 8.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 154 ถนนลาดหญ้า-พหลโยธิน แขวงบางเขน เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบการการประชุมดังต่อไปนี้ คือ

- วาระที่ 1 เพื่อพิจารณาเลิกกิจการ
- วาระที่ 2 เพื่อพิจารณาเลือกผู้ชำระบัญชี
- วาระที่ 3 เพื่อพิจารณาเลือกผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าหุ้น
- วาระที่ 4 เรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญผู้ถือหุ้นทุกท่าน ไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถจะไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จะขอขอบคุณมาก

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ.....หุ้นส่วนผู้จัดการ

At

(นายสุริย ทุมพรอดิษฐ์)



เราสร้างควมดีกับใคร เราก็ดีใจ
ถึงเงาไม่รู้ เราก็รู้
ในกำนองเดียวกัน
การทำความชั่ว
ถึงเงาไม่รู้ เราก็รู้
หลวงพ่จารย์ สุตธัมโม



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

