อาหารสำหรับความคิด BRAIN NUTRITION

บลูเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ และผักโขม
- ลดความเสื่อมถอยของความสามารถในการคิดได้
- ช็อกโกแลตดำมีสารฟลาวีนอยส์มีประโยชน์ข้อนี้มากกว่า 10 เท่า

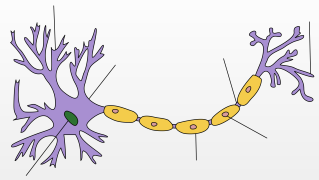
โอเมกา 3 และ 6
- เนื้อปลา

โปรตีน (Protein)
- สำคัญต่อการตื่นตัวและการทำงานสมอง
  - การคำนวณ
  - การประเมิน
  - คิดเชิงวิจารณญาณ
- โดพามีน (Dopamine)
- นอเรพินีฟรีน (Norepineprine)
- เพิ่มปริมาณการสร้างสารส่งผ่านประสาท

โบรอน เหล็ก สังกะสี ปรับปรุงการทำงานของสมอง
- พบโดย คอนเนอส์ *(Connors)*
- โบรอน
  - บร็อกโคลี
  - ลูกแพร์
  - ลูกพีช
  - ผลองุ่น
  - ถั่วแห้ง
  - ถั่วเปลือกแข็ง
- สังกะสี
  - ปลา ถั่ว ธัญพืช
- เหล็ก
  - วิตามินซีช่วยดูดซึมเหล็ก
- ไปเลี้ยงร่างกายและสมอง
  - ช่วยสร้างเฟอร์โรออกซีฮีโมโกลบิน -นำออกซิเจน

กลูโคส เป็นพลังงานหลัก (Glucose - น้ำตาล)
- ปฏิกิริยาเคมี *1* ล้านครั้ง/วินาที
- เผาผลาญโดย
  - ออกซิเจน
  - วิตามินบี
  - และเกลือแร่
- น้ำ
- คาร์บอนไดออกไซด์
- พลังงาน

นิวรอนและชั้นที่หุ้มแอกซอนของมัน (Neuron-Axon)
- ต้องรักษาให้อยู่ในสภาดี



- ต้องการฟอสฟาทิดิล โคลีน (Phosphatidyl Choline)
- ควรมีวิตามินบีร่วมด้วย (คนค้นพบชื่อ Maguire)

กรดโฟลิก (Folic Acid) และเซเลเนียม (Selenium)
- ช่วยเพิ่มพลังในการรับรู้
- พบในผักสีเขียวเข้ม (Folic)
- เซเลเนียม พบในกลุ่ม
  - อาหารทะเล
  - ขนมปังโฮลเกรน
  - ถั่วเปลือกแข็ง
  - เนื้อสัตว์

อ้างอิง : Training your brain : เหลาสมอง โดย เทอร์รี ฮอร์นและไซมอน วูดตัน เขียน
แผนที่โดย ดร.ประชาสรรค์ แสนภักดี ศูนย์ฝึกอบรมภูมิปัญญาสู่สากล - ขอนแก่น