

ปถวิกา-ชานฉัตร. (2565, เมษายน), อาหารบำรุงสมอง เสริมความจำ ป้องกันสมองเสื่อม : ชีวจิต : 24 (564) : 24-25

ข้าวกล้องงอก อุดมด้วยสารกาบา (GABA) มากกว่าข้าวกล้องทั่วไปถึง 15 เท่า สารกาบาช่วยบำรุงสมอง และรักษาโรคทางระบบประสาทต่าง ๆ ช่วยป้องกันไม่ให้ถูกทำลาย

เนื้อปลา มีกรดไขมันและโอเมก้า-3 ซึ่งทำหน้าที่เสริมสร้างผนังเซลล์ประสาทในสมองให้แข็งแรงขึ้น มีจากในปลาจากน้ำทะเลลึกอย่างปลาทูน่าและปลาแซลมอน

ธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ถั่ว งา ข้าวโพด ลูกเดือย เมล็ดทานตะวัน อุดมไปด้วยวิตามินเอและแมกนีเซียม สารซึ่งทำหน้าที่หล่อเลี้ยงสมองได้ดี นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งรวมของคอปรตีน โอเมก้า และเส้นใยอาหารที่มีคุณภาพมากมาย

นมถั่วเหลือง มีสรรพคุณช่วยต้านอนุมูลอิสระ อุดมด้วยวิตามินบีและเลซีตินซึ่งเป็นสารบำรุงสมอง ช่วยดูแลการทำงานของระบบประสาทและความจำ ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคอัลไซเมอร์

ปวยเล้ง ผักปวยเล้งมีสรรพคุณช่วยชะลออาการสมองเสื่อมในคนสูงอายุได้ และมีเอนไซม์ช่วยเสริมความแข็งแรงของเซลล์ประสาท เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

โยเกิร์ต นอกจากมีแบคทีเรียมีชีวิตและโพรไบโอติกส์แล้ว โยเกิร์ตยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุจำเป็นต่อร่างกาย มีวิตามินบี 2 และวิตามินบี 12 ซึ่งช่วยบำรุงเม็ดเลือดระบบประสาทและเยื่อหุ้มเซลล์สมองให้มีความยืดหยุ่น พบมากในกรีกโยเกิร์ตหรือโยเกิร์ตธรรมชาติที่ไม่ผ่านกระบวนการแต่งกลิ่นและรสชาติมากนัก

