Bangpoo Post

bangpoocities www.bangpoocity.com bangpoocity@hotmail.com

ฉบับที่ 11/2566 ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ.2566 Free copy

ผักบำรุงสมอง เลือกกินอะไรได้บ้าง

ผักบำรุงสมอง เป็นหนึ่งในหมวดอาหารบำรุงสุขภาพที่อยากให้รับประทานเป็นประจำ โดยเฉพาะคนที่มีอาการสมองเบลอ นึกอะไรไม่ค่อยออก หรือหลงลืมบ่อยจนหงุดหงิดตัวเอง เพราะจริง ๆ แล้ว การบำรุงสมองเราสามารถทำเองได้ง่าย ๆ ในเบื้องต้น ด้วยการรับประทานอาหารบำรุงสมองเหล่านี้เลย

1. บรอกโคลี

บรอกโคลีนับเป็นผักที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และสารที่เราต้องการมาบำรุงสมองก็คือ วิตามินเคและโฟเลตที่บรอกโคลีมีนี่แหละ นอกจากนี้ในบรอกโคลียังมีสารซัลเฟอร์ราเฟน (Sulforaphane) ที่มีส่วนช่วยบำรุงการทำงานของเซลล์สมอง ลดโอกาสเกิดภาวะสโตรก (Stroke) อีกทั้งยังมีการศึกษาที่พบว่าการกินผักสีเขียวเข้มเป็นประจำจะช่วยชะลอการเกิดโรคจิตเวชที่มีสาเหตุมาจากวัยที่เพิ่มขึ้นได้

2. ผักเคล

ผักสีเขียวขจีอีกหนึ่งชนิดที่คนไทยก็นิยมกินกันไม่น้อย โดยเคลอุดมไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อการทำงานของสมอง ไม่ว่าจะเป็นวิตามินเอ วิตามินเค วิตามินซี วิตามินบี 6 แมงกานีส แคลเซียม ทองแดง โพแทสเซียม และลูทีน ซีแซนทีน ทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระหลากหลายชนิด จึงนับเป็นตัวจี๊ดในด้านการต่อสู้กับอนุมูลอิสระต่าง ๆ ที่อาจจะเข้ามาทำให้เซลล์เราเสื่อมถอยได้เร็วกว่าที่ควร และยังช่วยป้องกันการอักเสบที่เซลล์จากการโดนอนุมูลอิสระทำลายด้วย

3. พืชตระกูลกะหล่ำ

ข้อมูลจาก Northwestern Medicine ระบุว่า พืชตระกูลกะหล่ำมีวิตามินเคในปริมาณที่สูง ซึ่งวิตามินเคก็มีประโยชน์ในด้านช่วยให้ทักษะความจำเฉียบแหลม และยังมีโฟเลตที่สำคัญต่อกระบวนการเรียนรู้และจดจำ ทั้งยังมีสารสำคัญอย่างสารกลูโคซิโนเลต (Glucosinolates) ที่มีส่วนช่วยชะลอความเสื่อมของสารสื่อประสาท ทำให้สมองยังคงมีประสิทธิภาพที่ดี ไม่เสื่อมถอยง่ายตามกาลเวลา

4. ใบบัวบก

ถ้าบอกว่าผักสีเขียวเข้มดีต่อการทำงานของสมอง ใบบัวบกก็ต้องจัดเป็นผักที่มีสรรพคุณนั้นเช่นกัน และนอกจากประโยชน์ด้านนี้แล้ว ใบบัวบกยังเด่นเรื่อง แก้ช้ำใน ช่วยสมานแผล บรรเทาอาการเส้นเลือดขอด ขับพิษร้อนและความชื้น และยังมีส่วนช่วยทำให้จิตใจสงบเย็น ลดความกระวนกระวาย

5. แครอต

เราอาจจะพอรู้ประโยชน์ของแครอตว่าดีต่อสายตา แต่จริง ๆ แล้วแครอตก็ดีต่อการทำงานของสมอง เพราะมีสารลูทอีโอลิน (Luteolin) ที่มีส่วนช่วยลดความเสื่อมของสมองและชะลออาการหลง ๆ ลืม ๆ อันเนื่องมาจากความชราได้ โดยจะมีผลในการยับยั้งการปล่อยสารที่มาทำลายเซลล์สมอง และต้านการอักเสบในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

Bangpoo Post

bangpoocities www.bangpoocity.com bangpoocity@hotmail.com

ฉบับที่ 11/2566 ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ.2566 Free copy

ผักบำรุงสมอง เลือกกินอะไรได้บ้าง (ต่อ)

6. มินต์

มินต์หรือเปปเปอร์มินต์ที่มีกลิ่นหอมเย็นชื่นใจ ก็มีสรรพคุณบำรุงสมองได้เหมือนกัน เพราะในเปปเปอร์มินต์มีสารลูทอีโอลิน (Luteolin) สูง โดยใบมินต์ 100 กรัม จะให้สารลูทอีโอลิน (Luteolin) 11.33 มิลลิกรัม เมื่อเรากินมินต์จึงได้สารที่ช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง ลดอาการหลง ๆ ลืม ๆ ที่เกิดจากวัยที่เพิ่มขึ้นได้

7. หน่อไม้ฝรั่ง

โฟเลตในหน่อไม้ฝรั่งคือสารสำคัญที่ช่วยบำรุงสมองและการทำงานของระบบประสาท นอกจากนี้ในหน่อไม้ฝรั่งก็ยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ, วิตามินซี, วิตามินอี และวิตามินเค ที่ล้วนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง มีส่วนช่วยบำรุงสมองทำงานได้ตามปกติ

8. มะเขือเทศ

มีหลักฐานทางการแพทย์ที่พบว่า สารไลโคปีนในมะเขือเทศ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยต่อสู้กับอนุมูลอิสระที่มาทำลายเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย และเป็นสาเหตุของโรคสมองเสื่อม โดยเฉพาะโรคอัลไซเมอร์ได้ จึงนับว่ามะเขือเทศก็เป็นผักบำรุงสมองอีกชนิดหนึ่งที่น่าสนใจ

9. มันม่วง

มันหวานสีม่วงหรือมันม่วงอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระชนิดแอนโธไซยานิน ที่มีคุณสมบัติช่วยดูดซับอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย โดยเฉพาะความเสื่อมของเซลล์สมอง แถมยังดีต่อสุขภาพในแง่อื่น ๆ อีกไม่น้อยเลย

10. พรมมิ หรือผักมิ

พรมมิ หรือผักมิ เป็นผักกึ่งสมุนไพรที่นิยมนำมาลวกจิ้มกินคู่กับน้ำพริก และผักชนิดนี้ก็มีสรรพคุณบำรุงสมองที่น่าสนใจ โดยในตำราอายุรเวทของอินเดียระบุไว้ว่า พรมมิ มีส่วนช่วยเพิ่มความจำ บำรุงสมอง และจากข้อมูลทางเภสัชวิทยาก็พบว่า พรมมิมีสารออกฤทธิ์ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ ความทรงจำ ช่วยปกป้องเซลล์สมองจากการถูกสารอนุมูลอิสระทำลาย และยังมีฤทธิ์ต้านความจำเสื่อม แถมยังช่วยลดอาการวิตกกังวล ทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้นด้วย

เห็นไหมว่าการบำรุงสมองและความจำก็ทำได้ไม่ยาก แค่หมั่นกินผักบำรุงสมองเป็นประจำ พร้อมกับดูแลสุขภาพโดยรวมให้ยังแข็งแรงดีเท่านั้นเอง

ด้วยความปรารถนาดีจาก
นายธีรพล ชุนเจริญ
นายกเทศมนตรีตำบลบางปู
ที่มา www.kapook.com