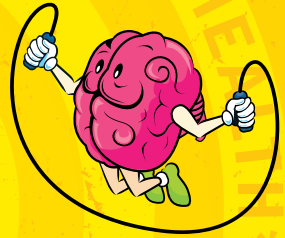
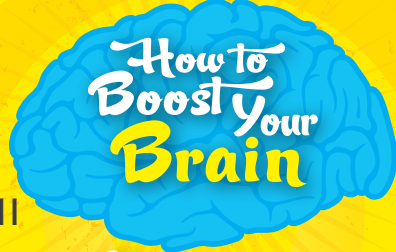


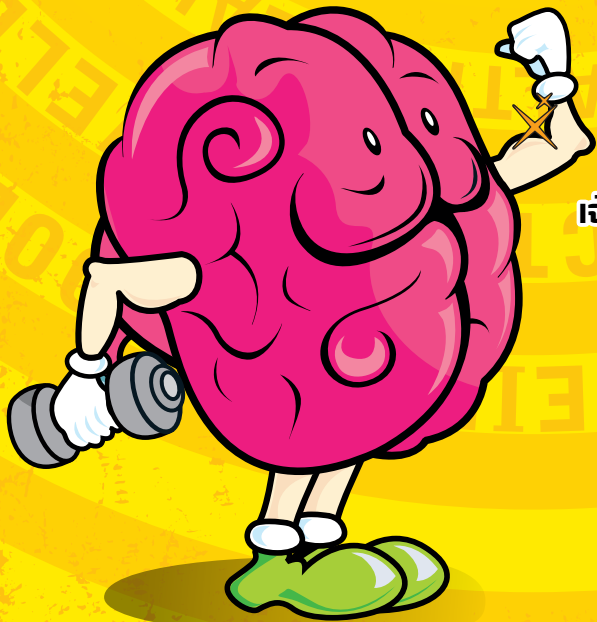


ฉลาดทันใจ อัจฉริยะสั่งได้ ต้านสมองเสื่อมได้อย่างน่าทึ่ง!



Michael Powell

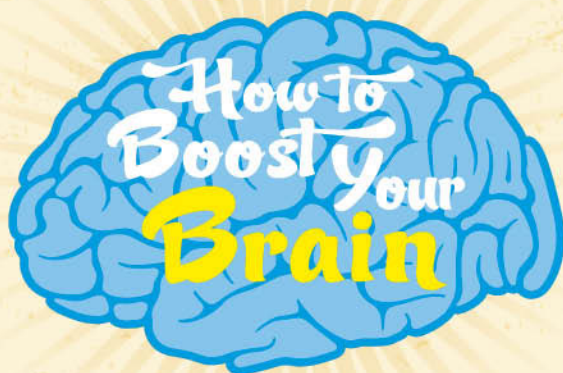
ดอด รหัส สมอง อัจฉริยะ!



**การันตีความฉลาด
โดย Michael Powell**

**เจ้าของผลงานระดับ Best Seller
ดอดรหัสอัจฉริยะ!**





การันตีความฉลาด

โดย **Michael Powell** เจ้าของผลงาน

ระดับ **Best Seller** **ถอดรหัสอัจฉริยะ!**

ถอด
รหัส **สมอง**
อัจฉริยะ!

ฉลาดทันใจ อัจฉริยะสั่งได้ ถ้ามองเชื่อมโยงได้อย่างน่าทึ่ง!

ถอด
รหัส **สมอง**
อัจฉริยะ!

How to
Boost
Your
Brain

ถอดรหัสสมองอัจฉริยะ !

แปลและเรียบเรียงจาก How to Boost Your Brain

ผู้เขียน : Michael Powell

ผู้แปล : กวีวัฒน์ ตันชนวิกรัย

ราคา 175 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ตุลาคม 2555

สงวนลิขสิทธิ์โดย : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด

HOW TO BOOST YOUR BRAIN by Michael Powell

Original edition copyright © SJG PUBLISHING

Text copyright © Michael Powell 2011

All rights reserved.

Thai edition copyright © 2012 by Expernet Co., Ltd.

All rights reserved.

จัดพิมพ์โดย : **บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด** (สำนักพิมพ์เบรนจีเนียส)



หนังสือคุณภาพ เพิ่มพลังสมองของคุณสู่ความเป็น “อัจฉริยะ”

2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่

แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

แฟกซ์ : 0-2718-1831, 0-2318-4809

<http://www.expernetbooks.com>

e-mail: public@expernetbooks.com

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด**

2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่

แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

แฟกซ์ : 0-2718-1831, 0-2318-4809

<http://www.expernetbooks.com>

e-mail: public@expernetbooks.com

พิมพ์ที่ : **บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด**

โทร. 0-2216-9122

ข้อมูลทางบรรณานุกรมทอสมุดแห่งชาติ

ปาวเวลล์, ไมเคิล.

ถอดรหัสสมองอัจฉริยะ!-- กรุงเทพฯ : เบรนจีเนียส, 2555.

128 หน้า

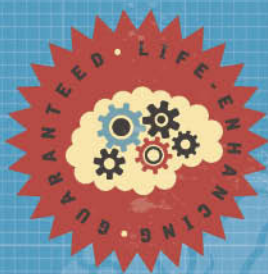
1. สมอง. 2. ความจำ. I. กวีวัฒน์ ตันชนวิกรัย, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

153

ISBN 978-974-414-253-5

หากมีข้อผิดพลาดเนื่องจากการพิมพ์ สามารถนำมาเปลี่ยนได้ที่สำนักพิมพ์เอ็กซ์เปอร์เน็ต
ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย
หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

ความสำเร็จไม่มีที่สิ้นสุด
ความล้มเหลวก็เช่นกัน
แต่ถ้ากล้าที่จะเปลี่ยนแปลง
ก็จะทำให้เราเติบโตขึ้น...



สารบัญ

หน้า

- 8 **บทนำ**
- 11 **ทฤษฎีการมองเห็น**
- 15 **อาหารสมอง 20 ชนิด**
- 24 **10 วิธีเพิ่มพลังสมอง**
- 30 **10 สิ่งดูดพลังสมอง**
- 39 **คลายเครียดกันเถอะ**
- 45 **อินเตอร์พินเอฟเฟกต์**
- 48 **ปิดโทรทัศน์ของคุณซะ**
- 51 **เพิ่มพลังระบบภูมิคุ้มกันของคุณ**
- 55 **พัฒนาสายตาของคุณให้ดีขึ้น**
- 58 **ความจำชั่วคราว**
- 63 **พัฒนาความจำระยะยาวให้ดีขึ้น**
- 67 **พัฒนาเวลาที่ใช้ในการตอบสนองของคุณให้ดีขึ้น**
- 71 **พัฒนาความจำด้วยการทดุด**
- 74 **ใช้จังหวะบำบัดสมอง**



หน้า

- 77 เพิ่มเซลล์สมองกันเถอะ
- 80 เพิ่มพลังการนอนหลับ
- 84 แวดหูเสริมพลังสมอง
- 87 พลังแห่งการจับ
- 90 พัฒนาความมุ่งมั่นและสมาธิให้ดีขึ้น
- 93 พักข้ามเส้นแบ่งร่างกาย
- 96 นิวโรบิกส์
- 99 กระตุ้นความสามารถด้านตัวเลข
- 102 พลังแห่งเสียงหัวเราะ
- 105 ปรึบอารมณ์ให้ดีขึ้น
- 110 พักการหายใจเพิ่มพลังชีวิต
- 114 พักควบคุมตัวเอง
- 117 7 ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับสมอง
- 121 3 วิธีที่สมองหลอกคุณ
- 126 บทสรุป



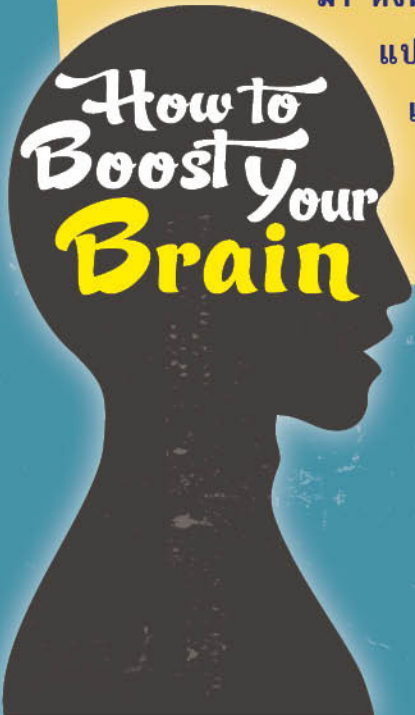
บทนำ

สมองนั้นมีความสามารถในการปรับตัวที่นำมหัสจรรย์ สมองยืดหยุ่นและปรับตัวได้ดี สารเคมีและโครงสร้างในสมองของมนุษย์เปลี่ยนแปลง และสร้างหน่วยเชื่อมโยงระหว่างเซลล์สมองอยู่เสมอ แต่หากไม่ค่อยได้ใช้สมอง เซลล์สมองจะเสื่อมและอาจถึงขั้นไม่สร้างเซลล์ใหม่ๆ ขึ้น

มา ดังนั้นจึงไม่มีคำว่าสายไปที่จะเปลี่ยน

แปลงความคิด พัฒนาทักษะใหม่ๆ

เปิดมุมมองที่แสนสดใสและสร้าง
สิ่งดีๆ ให้เข้าสู่ชีวิตของคุณ



How to
Boost Your
Brain

สมัยก่อน นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าเครือข่ายระบบประสาทคนเราจะถูกสร้างขึ้นขณะยังเป็นเด็ก และเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ระบบจะค่อย ๆ เสื่อมถอยลง เพราะเซลล์สมองจะตายและระบบประสาทที่เชื่อมกันจะแย่งลง แต่โชคคิที่ช่วงทศวรรษที่ผ่านมาความคิดเช่นนี้ถูกแทนที่ด้วยความคิดที่ว่า สมองนั้นเปลี่ยนแปลงพัฒนาขึ้นได้ ในปัจจุบันคนเรามองว่าทุกส่วนของสมองนั้นยืดหยุ่น แม้ว่าจะผ่านพ้นช่วงวัยเด็กมาแล้วก็ตาม ซึ่งนี่คือข่าวดีมาก เพราะหมายความว่าพวกเราจะไม่แก่เกินไปที่จะพัฒนาสมองของตัวเองและไม่หายไปที่จะเปลี่ยนความคิดเดิม ๆ บนโลกใบนี้

พวกเราไม่แก่เกินไปที่จะพัฒนาสมองของตัวเองและไม่หายไปที่จะเปลี่ยนความคิดเดิมๆ บนโลกใบนี้

เด็กเพิ่งเกิดจะมีเซลล์ประสาทประมาณ 100 ล้านเซลล์ ซึ่งจะเต็มไปด้วยข้อมูลใหม่ๆ เพราะทุกอย่างที่เด็กได้เจอล้วนเป็นเรื่องใหม่ทั้งนั้น ตอนที่เราเกิด ลักษณะทางพันธุกรรมจะกำหนดเส้นทางการทำงานของระบบประสาทไว้ล่วงหน้าว่าสมองจะทำงานอย่างไร แต่รายละเอียดต่างๆ จะถูกขัดเกลาโดยสภาพแวดล้อมและการติดต่อระหว่างเซลล์ประสาท ซึ่งเซลล์พวกนี้จะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาแม้ว่าเราจะมีลักษณะทางพันธุกรรมเป็นอย่างไรหรืออายุเท่าไรก็ตาม

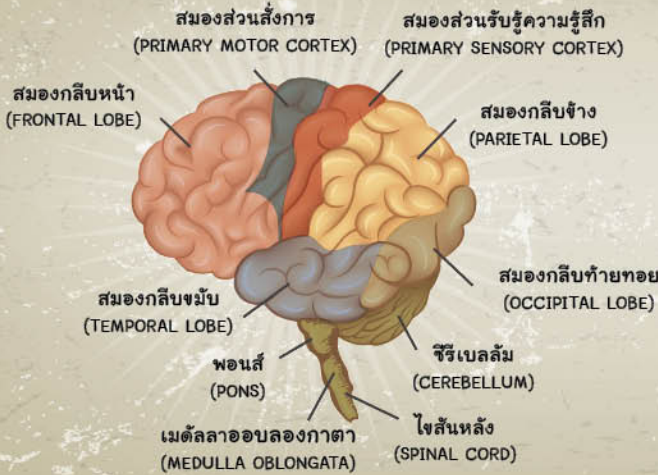
เซลล์สมองนั้นจะตายทุกวัน แต่หากคุณไม่ได้ป่วยด้วยโรคระบบประสาทถูกทำลายหรือใช้ยาผิดลักษณะ จำนวนเซลล์ที่ตายไปนั้นก็ยิ่งเทียบได้ว่าน้อยอยู่ ดังนั้นจึงควรหมั่นออกกำลังกายและจิตใจ เช่น เปิดโอกาสให้ตัวเองได้เผชิญกับประสบการณ์ใหม่ๆ สนุกและท้าทายทุก ๆ วันเพื่อดูแลสุขภาพของคุณ

ตอนที่เรากเกิด เซลล์ประสาทจะมีสายใยใยประมาณ 2,500 จุด แต่ระบบเชื่อมใยระหว่างกันของสมองส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นหลังจากนั้นอีก และเพิ่มต่อไปจนถึงตอนเป็นผู้ใหญ่เลยทีเดียว ในช่วงเดือนแรกๆ ของชีวิตในวัยเด็ก สมองจะสร้างระบบประสาทอย่างรวดเร็ว และภายใน 3 ปีแรก เซลล์ประสาทแต่ละเซลล์จะมีไซแนปส์ (บริเวณเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาท) ประมาณ 15,000 จุด ซึ่งจะเป็นจุดเชื่อมกับเซลล์ประสาทอื่นๆ แต่ปริมาณการเพิ่มนี้จะลดลงในช่วงเป็นผู้ใหญ่ เพราะเมื่อใช้ระบบเหล่านี้บ่อย ระบบก็จะค่อยๆ เสื่อมไป สมองจะรักษาเฉพาะระบบเชื่อมใยที่ “มีประโยชน์” ที่แข็งแรงจากการใช้งานในแต่ละวัน เท่านั้น อย่างไรก็ตาม จุดเชื่อมระบบประสาทใหม่นั้นสร้างขึ้นใหม่ได้ และในขณะเดียวกันจุดเชื่อมเดิมก็พัฒนาให้แข็งแรงขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้เอง การเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสหลายๆ อย่างนั้นจึงมีประโยชน์ต่อสมองมาก เพราะจะช่วยเพิ่มจุดเชื่อมระบบประสาท และนี่เองยังเป็นเหตุผลว่า ทำไมสิ่งที่คุณทำในวันนี้จึงได้ส่งผลถึงวิถีคิดและความรู้สึกในวันข้างหน้า

- ด้านร่างกาย
- ด้านอารมณ์
- ด้านจิตวิญญาณ
- ด้านประสาทสัมผัส
- ระบบลิมบิก
- ด้านความคิดสร้างสรรค์
- ด้านความสัมพันธ์ของร่างกาย
- การรู้คิด

หนังสือเล่มนี้จะระบุประเด็นสำคัญของแต่ละหัวข้อไว้ด้านบนของแต่ละหน้า คำศัพท์ส่วนใหญ่ เช่น ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านจิตวิญญาณ ด้านประสาทสัมผัส (ประสาทสัมผัสทั้ง 5) และด้านความคิดสร้างสรรค์ นั้นเป็นคำที่คุณคุ้นเคยอยู่แล้ว แต่อีก 3 คำอาจจะไม่คุ้น คือคำว่า ระบบลิมบิก ซึ่งคือส่วนต่างๆ ของโครงสร้างของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ พฤติกรรมและความจำในระยะยาว ส่วนคำว่า ความสัมพันธ์ของร่างกาย คือ การรับรู้ว่าส่วนต่างๆ ของร่างกายตอนนี้อยู่ที่ไหน โดยเฉพาะแขนขาวางอยู่ที่ใด และการรู้คิด คือ การรู้ตัวว่ากำลังรู้อยู่ และการคิดได้ว่ากำลังคิดอยู่นั่นเอง

กายวิภาคของสมอง



สมองกลีบหน้า (FRONTAL LOBE)

ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม ความสามารถในการรับรู้ผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การเลือกระหว่างการกระทำที่ดีและไม่ดี ควบคุมพฤติกรรมอันเป็นที่ยอมรับทางสังคม และจับความเหมือนและความแตกต่างระหว่างสิ่งของและเหตุการณ์ต่างๆ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความทรงจำระยะยาวที่สัมพันธ์กับอารมณ์อีกด้วย

สมองกลีบข้าง (PARIETAL LOBE)

เกี่ยวข้องกับเรื่องมิติสัมพันธ์และรวบรวมข้อมูลที่มาจากประสาทสัมผัสจากหลาย ๆ ส่วนของร่างกาย ความสามารถอ่านเขียนเชิงตัวเลข และการจัดการสิ่งต่างๆ

สมองส่วนสั่งการ (PRIMARY MOTOR CORTEX)

การวางแผน ควบคุมและจัดการเรื่องการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ

สมองส่วนรับรู้ความรู้สึก (PRIMARY SENSORY CORTEX)

เป็นคำที่ใช้เรียกเยื่อหุ้มสมองส่วนประสาทสัมผัสทั้ง 5 อันได้แก่ สมองส่วนรับรู้ประสาทสัมผัสทางตา [กลีบท้ายทอย (occipital lobe)] ส่วนประสาทสัมผัสทางหู [กลีบขมับ (temporal lobe)] ส่วนสัมผัสทางร่างกายและสัมผัสรับรสชาติ [โพสต์เซนทรัล ไจรัส (postcentral gyrus)] ส่วนสัมผัสด้านการดมกลิ่น [เอ็นโทรรีนัลและไพริฟอร์ม คอร์เท็กซ์ (entorhinal and piriform cortices)]

สมองกลีบท้ายทอย (OCCIPITAL LOBE)

เป็นศูนย์กลางประมวลผลข้อมูลทางสายตาที่มีเยื่อหุ้มสมองส่วนประสาทสัมผัสทางสายตาอยู่ ซึ่งสมองส่วนนี้จะเกี่ยวข้องกับทิศทาง ความถี่เชิงพื้นที่ การจดจำรูปทรงและสีผ่านทางสายตา

สมองกลีบขมับ (TEMPORAL LOBE)

เกี่ยวข้องกับการได้ยิน ความจำในระยะยาว ความหมายและภาษา อารมณ์และการเรียนรู้ สมองส่วนนี้ประกอบด้วยฮิปโปแคมปัส ซึ่งคอยประมวลผลจากความจำระยะสั้นเป็นความจำระยะยาว นอกจากนี้ยังมีอะมิกดาลา ซึ่งควบคุมความกลัวและเป็นส่วนแรกที่มีบทบาทในการประมวลผลความจำที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์อีกด้วย

กายวิภาคของสมอง



ซีรีเบลลัม (CEREBELLUM)

โดยพื้นฐานแล้วสมองส่วนนี้จะคอยควบคุมสมดุลร่างกายและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ แต่เมื่อเร็ว ๆ นี้มีงานวิจัยหนึ่งแสดงให้เห็นว่าสมองส่วนนี้ยังมีบทบาทในเรื่องการตั้งอกตั้งใจ ภาษา และจินตนาการภาพอีกด้วย

ภาพส่วนของสมองที่ควบคุมอวัยวะต่างๆ

เมื่อปี 1870 เอ็ดเวิร์ด ฮิตซิก และกุสตาฟ ฟรีดลซ์ ได้ใช้เครื่องมือแผ่นบางๆ เชื่อมต่อกระแสไฟฟ้าไปยังสมองส่วนนอก หรือ ซีรีบรัลคอร์เท็กซ์ ของสุนัขที่ยังมีชีวิต เมื่อกระตุ้นไฟฟ้าไปยังส่วนใดส่วนหนึ่งของสมอง กล้ามเนื้อของร่างกายสุนัขที่สัมพันธ์กับส่วนนั้นก็จะเกิดแรงกระตุ้นตามไปด้วย และเมื่อพวกเขาทำลายส่วนเล็กๆ บริเวณเยื่อหุ้มสมอง ส่วนของร่างกายที่มีความเชื่อมโยงกันนั้นจะกลายเป็นอัมพาตไป ด้วยวิธีการนี้นี่เองทำให้พวกเขาค้นพบว่าแต่ละส่วนของร่างกายนั้นถูกควบคุมโดยสมองแต่ละส่วน ซึ่งจะคอยควบคุมการทำงานของอวัยวะส่วนนั้นๆ อย่างไรก็ตาม ยังค้นพบอีกว่าบางส่วนของร่างกายอย่างมือและลิ้นนั้นใช้พื้นที่ประมวลผลมากกว่าอวัยวะส่วนอื่น ดังที่ได้แสดงไว้ในรูปด้านบน ซึ่งเราเรียกรูปนี้ว่า ภาพส่วนของสมองที่ควบคุมอวัยวะต่างๆ

คอร์ปัส คาลโลซัม (CORPUS CALLOSUM)

เป็นเส้นที่เชื่อมระหว่างสมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา

ก้านสมอง (BRAIN STEM)

ประกอบไปด้วย สมองส่วนกลาง พอนส์ และเมดัลลาออบลองกาตา จะเชื่อมโยงระบบประสาทจากสมองส่วนที่ไหลผ่านก้านสมองลงไปยังไขสันหลังและไปถึงกล้ามเนื้อ ผิวและอวัยวะอื่นๆ ก้านสมองจะคอยควบคุมการทำงานของหัวใจ ระบบหายใจ ระบบประสาทส่วนกลางและวงจรการนอนหลับ นอกจากนี้ยังสำคัญต่อการมีสติอีกด้วย

● ด้าน
ร่างกาย

● ด้าน
อารมณ์

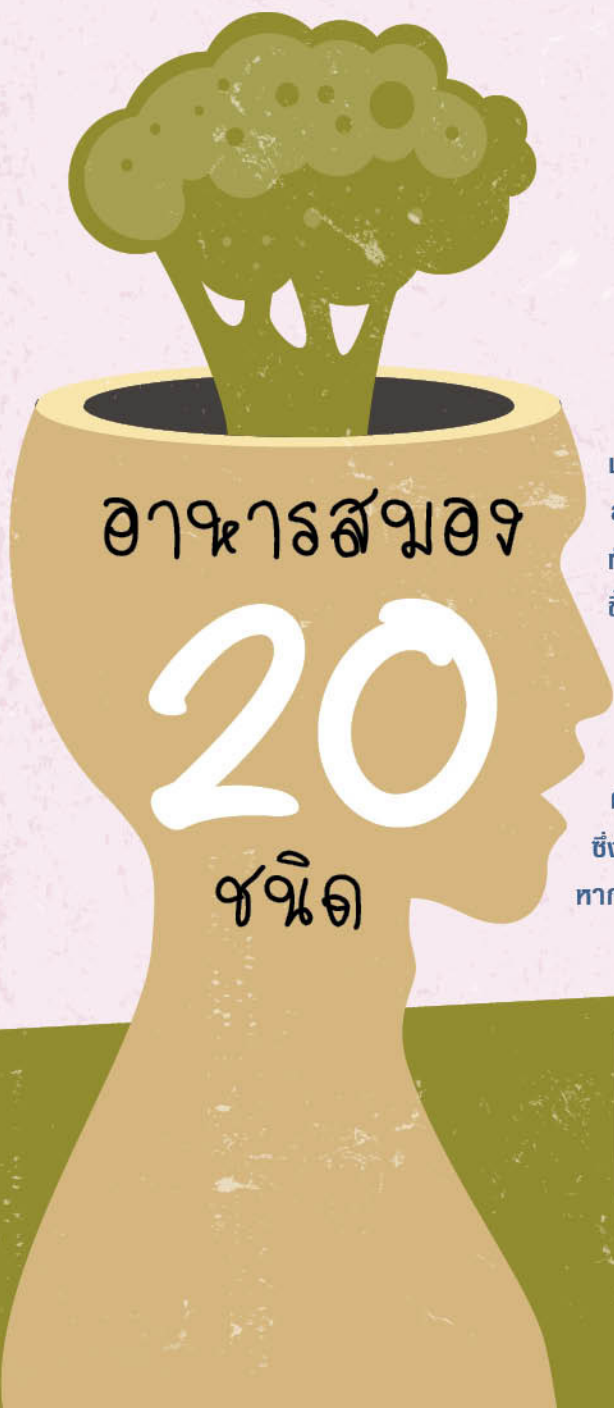
● ด้าน
จิตวิญญาณ

● ด้านประสาท
สัมผัส

● ระบบ
ลิมฟิก

● ด้านความคิด
สร้างสรรค์

● ด้านความสัมพันธ์
ของร่างกาย



บรอกโคลีมีสารอาหาร
สำคัญอย่างแคลเซียม เหล็ก
แมกนีเซียม และวิตามินเค
ซึ่งสารอาหารเหล่านี้จะช่วย
ให้เราพัฒนาด้านการรับรู้
และความจำ

งานวิจัยหลายต่อหลายชิ้น
แสดงให้เห็นว่าคุณสามารถพัฒนา
สมาธิ ความฉลาด ความกระตือรือร้น
ทักษะการแก้ปัญหาและยังมีอารมณ์ดี
ขึ้นได้ เพียงแค่ใส่ใจสารอาหารที่คุณ
เลือกเข้าปากเท่านั้น อาหารทั้ง 20
ชนิดนี้เป็นแหล่งสารอาหารชั้นยอด
ของไขมันจำเป็น กรดอะมิโน สาร
ต้านอนุมูลอิสระ วิตามินและเกลือแร่
ซึ่งสำคัญต่อระบบการทำงานของสมอง
หากรับประทานเข้าไปอย่างเหมาะสม



1 โสไลกรนู หรือ รัญพีชเต็มเมล็ด

มีอยู่ในข้าวโอ๊ตและขนมปังข้าวไรย์ไปจนถึงข้าวกล้อง โฮลเกรนคือธัญพืชที่มีจมูกข้าว เอ็นโดสเปิร์ม (แหล่งสะสมอาหาร) และรำข้าว ส่วนธัญพืชประเภทขัดสีที่เราควรหลีกเลี่ยงจะมีเพียงแค่เอ็นโดสเปิร์มเท่านั้น โฮลเกรนมีวิตามินบี 6 บี 12 และบี 9 (กรดโฟลิก) และยังมีค่าดัชนีน้ำตาลที่ต่ำ (GI) ซึ่งหมายความว่า จะใช้เวลาย่อยนาน ดังนั้นจะค่อยๆ ให้พลังงานอย่างช้าๆ ในขณะที่ธัญพืชขัดสีที่มีระดับ GI ที่สูง เมื่อรับประทานเข้าไปจะดูดซึมอย่างรวดเร็วและทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดกวัดแกว่ง ซึ่งหากระดับน้ำตาลในเลือดของเราคงที่ สมองจะทำงานได้อย่างสมบูรณ์แบบตลอดทั้งวัน

2 ควินัว

ควินัวได้รับการยกย่องอย่างกว้างขวางว่าเป็นแหล่งสารอาหารสุดยอดในบรรดาธัญพืชเต็มเมล็ดทั้งหมด (แม้ว่าควินัวจะไม่ใช้ธัญพืชก็ตาม และดูคล้ายผักใบเขียวอย่างผักขมและผักสวิสชาร์ดมากกว่าจะเป็นแค่หญ้า) ในบรรดาพืชมีเพียงควินัวและถั่วเหลืองเท่านั้นที่มีโปรตีนอันประกอบด้วยกรดอะมิโนที่สำคัญ 9 ชนิด ควินัวเป็นแหล่งของไฟเบอร์และฟอสฟอรัส แมกนีเซียม แมงกานีส ทองแดงและเหล็กชั้นยอด นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาอาการไมเกรนได้อีกด้วย

3

วอลนัต

วอลนัตเป็นเสมือนโรงกำเนิดไฟฟ้าของสมอง กล่าวคือ วอลนัตประกอบด้วยสารอาหารอย่างโปรตีนมากถึง 20 เปอร์เซ็นต์ ไอเมกา 6 และไอเมกา 3 ซึ่งเป็นกรดไขมันสำคัญสำหรับ เยื่อหุ้มเซลล์สมอง มีวิตามินอีและวิตามินบี 6 และยังช่วยคงระดับของสารสื่อประสาทที่ควบคุมอารมณ์และความอยากอาหารให้อยู่ในภาวะสมดุลอีกด้วย

4

อัลมอนต์

สารอาหารอันแสนมหัศจรรย์ต่อสมองที่อยู่ในเมล็ดอัลมอนต์ คือ ฟีนิลอะลานีน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่จะคอยสร้างสมดุลให้กับฮอร์โมนอะดรีนาลิน รวมถึงนอร์อะดรีนาลินและโดพามีนอีกด้วย อัลมอนต์มีวิตามินอีสูงและยังเป็นแหล่งสารอาหารอย่าง วิตามินบี 2 เหล็ก แมกนีเซียม และ แอลคาร์นิทีน ซึ่งจะไปช่วยกระบวนการเผาผลาญโคเลสเตอรอลที่คอวยพัฒนาความจำ โดยการลดการเสื่อมของเซลล์ประสาท นอกจากนี้ยังช่วยลด LDL ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลที่ “ไม่ดี” ในขณะที่เดียวกันก็รักษา HDL ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอล “ที่ดี” อีกด้วย

5

มะม่วงหิมพานต์

มะม่วงหิมพานต์ประกอบด้วยสารอาหารมากกว่า 80 ชนิด และช่วยเพิ่มออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงสมอง มะม่วงหิมพานต์ มีไฟเบอร์ โปรตีน เหล็ก แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ซิงค์ ทองแดง

และแมงกานีส และยังเป็นแหล่งของไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนและไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว นอกจากนี้ยังมีทริปโตเฟนซึ่งเป็นกรดอะมิโนสำคัญที่ช่วยเพิ่มระดับของเซโรโทนินอีกด้วย

6 ถั่วพีแคน

เมื่อเร็ว ๆ นี้มีงานวิจัยหนึ่งได้เผยว่าถั่วพีแคนช่วยป้องกันไม่ให้สมองเสื่อมถอยเร็วได้ ถั่วพีแคนมีสารอาหารอย่างวิตามินอีและโคลินซึ่งเป็นสารเคมีตั้งต้นของสารสื่อประสาทอะซิติลโคลีน มีวิตามินและเกลือแร่มากกว่า 19 ชนิด รวมไปถึงวิตามินเอ วิตามินบีหลายตัว กรดโฟลิก แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัสและซิงค์

7 แบล็กเคอร์แรนต์ บลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่

ในบรรดาพืชตระกูลเบอร์รี่ทั้งหลาย เบอร์รี่ทั้ง 3 ชนิดนี้แหละที่ดีที่สุด เพราะมีปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินซีสูง ซึ่งจะช่วยปกป้องสมองจากอนุมูลอิสระและภาวะอนุมูลอิสระเกินที่จะทำให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมาอีกมาก นอกจากนี้เบอร์รี่เหล่านี้ยังมีแอนโทไซยานินในระดับสูง ซึ่งเป็นสารประกอบฟลาโวนอยด์ที่ทำให้เกิดสีม่วงเข้ม ที่มีคุณสมบัติช่วยป้องกันโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

8 สตรอเบอร์รี่

สตรอเบอร์รี่เป็นหนึ่งในอาหารตามธรรมชาติที่อร่อยและดีต่อสุขภาพที่สุด และยังช่วยลดความเสี่ยงของอาการสมอง

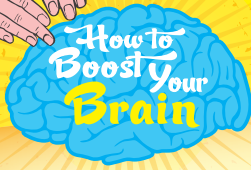
เสื่อมตามอายุได้อีกด้วย สตรอเบอร์รี่นั้นมีวิตามินซีมากกว่าส้ม (ในปริมาณครึ่งถ้วยมีวิตามินซีคิดเป็น 70 เปอร์เซ็นต์ของสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน) และยังมีฟลาโวนอยด์ที่มีชื่อว่า เควอซีทิน ที่จะคอยเข้าขัดขวางการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

9 เมล็ดแฟลกซ์ (หรือที่รู้จักกันดีว่า เมล็ดลินิน)

เมล็ดลินินเป็นพืชที่เราคุ้นเคยในฐานะที่เป็นแหล่งสารอาหารของกรดไขมันโอเมกา 3 ซึ่งจะช่วยคลายเครียดและทำให้ใจเย็นมากขึ้น หากขาดโอเมกา 3 จะทำให้เกิดโรคซึมเศร้าหลังคลอด โรคสมาธิสั้น (ADHD) โรคกล้ามเนื้อกระตุก (tourette syndrome) และโรคอ่อนเพลียเรื้อรังได้ เมล็ดลินินเป็นแหล่งสารอาหาร อย่างเช่น ไฟเบอร์ กรดโฟลิก วิตามินบี 6 แมงกานีส แมกนีเซียม ฟอสฟอรัสและทองแดงที่ดีแหล่งหนึ่งที่เดียว

10 เมล็ดฟักทอง

เมล็ดฟักทองมีไฟเบอร์และโปรตีนสูง เป็นแหล่งสารอาหารอย่าง แมงกานีส แมกนีเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส กรดโอเมกา 3 และโอเมกา 6 หากรับประทานเมล็ดฟักทอง 1 กำมือทุกวัน จะทำให้ร่างกายได้รับซิงค์ซึ่งเป็นสารอาหารที่สมองส่วนฮิปโปแคมปัสใช้เพิ่มความจำ ซิงค์นั้นมีส่วนสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์ แต่เด็ก ๆ กลับขาดสารอาหารประเภทนี้กันมาก



สมองที่ไม่ได้ถูกใช้งาน
เซลล์สมองจะค่อยๆ เสื่อมสภาพ
และถูกกำจัดทิ้ง นำไปสู่การหลงลืม
สูญเสียความทรงจำ และภาวะสมองเสื่อมในที่สุด !
ดูแลสมองกันเสียตั้งแต่วันนี้
ด้วยสุดยอดเทคนิคที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า
ไม่ใช่แค่ทำให้คุณ**ฉลาด** !
แต่จะช่วยให้คุณกลายเป็น**อัจฉริยะ** :



ด้านภาวะสมองเสื่อม ในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างน่าทึ่ง !

การ์ตูนตีความฉลาดโดย Michael Powell
เจ้าของผลงานระดับ Best Seller

ถอดรหัสอัจฉริยะ !



BizKit
Publishing

ISBN 978-974-414-



9 789744 142498

หมวดทั่วไป

ราคา 175 บาท