



สุขภาพนำรัฐสู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าอ้อม

10 เมนูอันตราย ทำลายสมอง



ใครอยากมีสมองดียกมือขึ้นกันเลย ไม่อยากเลยล่ะ อย่าโทษโชคชะตาเลยนะค่ะ ที่ทำให้เราไม่ฉลาดเท่าคนอื่นหรืออะไรก็แล้วแต่ สมองดี เกิดจากการเอาใจใส่ในเรื่องต่างๆทั้งการจัดการอารมณ์หรือแม้กระทั่งเลือกรับประทานก็ช่วยบำรุงสมองเราได้เช่นกัน เรา มาดูดีกว่าว่าเราควรเลี่ยงอาหารอะไรกันบ้าง วันนี้เรามีอาหาร 10 อย่างที่ทำร้าย และทำลายสมองของเรา

1. ฟาสต์ฟู้ด

อาหารจานด่วนอิมเร็วอิมไว อย่างพวกแฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด แซนด์วิช อาหารเหล่านี้รสชาติดีก็จริง แต่ทำให้สมองเราทำงานช้าลง

2. อาหารที่มีเกลือเยอะ

โซเดียมนั้นนอกจากจะทำให้สมองของเราทำงานช้าแล้ว ยังไม่มีดีต่อสุขภาพ ทำให้ตัวบวมอีกด้วย

3. อาหารดัดแปลง

อาหารเหล่านี้จะมีสารเคมีอันตรายต่อสมองหากทานเยอะและต่อเนื่อง ยกตัวอย่างเช่น อาหารพวกมันฝรั่งทอด ขนมอบกรอบ ไส้กรอก ซีเรียล

4. โยเกิร์ตแบบมีรสต่างๆ

ถ้าหากคุณเป็นคนชอบรับประทานโยเกิร์ตเอาซะมากๆ ก็ควรเลือกโยเกิร์ตธรรมชาติที่ไม่มีการสังเคราะห์รสชาติ เพราะพวกมันต่าง ๆ นั้นมีสารเคมี ที่ไม่ดีเลยกับสมองของเรา

5. เครื่องดื่มบำรุงกำลัง

เครื่องดื่มประเภทนี้มีสารกระตุ้นให้สมองตื่นตัว แต่มันทำให้สมองเฉื่อยซึมลงทันทีเมื่อฤทธิ์ของสารกระตุ้นหมดไป

6. พืชฆ่า

ด้วยเครื่องต่างๆ ที่อยู่บนหน้าพืชชานั้น ไม่ว่าจะเป็นเกลือเอเย หรืออะไรก็ตาม มีส่วนทำให้สมองของเราทำงานช้าลง

7. อาหารทอด

อาหารประเภทของทอดทุกรูปแบบมักจะใช้น้ำมันที่ไม่ค่อยมีประโยชน์ต่อการทำงานของสมองเรา

8. น้ำสลัด

น้ำสลัดมีส่วนผสมของน้ำตาลสูง ทำให้สมองเรียนรู้ช้า ดังนั้นราดน้ำสลัดน้อยๆ หรือเปลี่ยนชนิดของน้ำสลัดแบบที่ sugar free หรือ low sugar ค่ะ

9. ข้าวโพดคั่ว

ข้าวโพดคั่วส่วนใหญ่จะมีระดับโซเดียมสูงมาก และสำหรับข้าวโพดคั่วรสชาติใหม่ๆ ที่เราอาจจะเคยลองกันมาแล้วเวลาไปดูหนังรสชาติเหล่านี้เกิดจากสารสังเคราะห์ ซึ่งทั้งโซเดียมและสารสังเคราะห์เหล่านี้ สกัตกัการทำงานของเราสมองอย่างเป็นระบบนั่นเอง

10. ข้าวโอ๊ตอบแห้ง

บางบ้านเลือกที่จะทานข้าวโอ๊ตอบแห้ง ผสมกับลูกเกด ผสมไม้ และใส่นมชนิดหน้อยเป็นอาหารเช้า เหมือนจะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพใช้ไหมคะ แต่จริงๆ แล้วมันมีน้ำตาลสูงมากและเมื่อทานติดต่อกันนานๆ รับรองว่าน้ำตาลไปขัดขวางการทำงานของสมองแน่นอน ทางที่ดี ควรทานข้าวโอ๊ตแบบไม่มีน้ำตาลที่มีรสชาติจืดๆ น่าจะดีที่สุดค่ะ

ถ้าหากใครที่อยากมีสมองดีละก็ ก็ควรที่จะเลือกรับประทานอาหารที่ดี และหลีกเลี่ยงอาหารที่กล่าวมาข้างต้นนี้ก็จะดีมากค่ะ และทางที่ดีควรออกกำลังกายด้วยนะค่ะ เพื่อสุขภาพสมองที่ดี



ขอขอบคุณข้อมูลจาก: woman.teenee.com/health/3511.html

ขอขอบคุณรูปภาพจาก: images.thaiza.com/26/26_20120925172218.jpg



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
 รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นัดนี้...คลีก็มา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
 โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์