

บริหารสมองกันเถอะ

ป้องกันอัลไซเมอร์



อาหารต้าน ความจำเสื่อม

1 ผักและผลไม้หลากสี

เมื่อเรากินเข้าไป เมื่อเกิดการย่อยเสร็จ จะมีวิตามิน แร่ธาตุสารอาหารที่ประกอบไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ตามหลักทางการแพทย์แล้วบอกว่าให้กิน 7 เสิร์ฟต่อวัน เสิร์ฟหนึ่งประมาณ 1แก้ว



อัลไซเมอร์ คืออะไร....

โรคอัลไซเมอร์ เป็นความบกพร่องในการทำหน้าที่ของสมองในกลุ่มโรคสมองเสื่อม อาการที่เด่นชัดคือ ความบกพร่องในกระบวนการทางความคิด ความจำ หลงวัน เวลา สถานที่ และแม้กระทั่งลืมคนใกล้ชิดหรือผู้ดูแลความสามารถทางสติปัญญาลดลง เรียบรู้ได้ช้าลง ในด้านการรับรู้ก็จะเปลี่ยนไป ความสนใจและสมาธิลดลง การโต้ตอบและความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมก็ถดถอยลง



2 ปลาทุกชนิด

เช่น ปลาน้ำจืด ปลาน้ำเค็ม ปลาแม่น้ำ หรือปลาทะเล เพราะมีสารบางอย่าง ที่ชื่อว่า DHA ที่จะช่วยเกี่ยวกับเรื่องของความจำ

จากการศึกษาพบว่า คนที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ และเข้าสังคมเป็นประจำ มักจะมีความเสี่ยงการเป็นอัลไซเมอร์น้อยกว่าคนที่ไม่ค่อยได้ร่วมกิจกรรมใด ๆ เลย ดังนั้น เราทำกิจกรรมเพื่อกระตุ้นสมองเป็นประจำดีกว่านะคะ, ไม่ว่าจะเป็นการเดินรำ การเล่นเกมกระดาน พบปะพูดคุยสังสรรค์กับบุคคลอื่น หรือแม้แต่การเล่นดนตรีก็จะช่วยได้เช่นกัน ที่สำคัญอย่าลืมเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อบำรุงสมองอยู่เสมอ