10 เคล็ดลับ ลับสมองให้ฉลาดขึ้น

รู้สึกไหม!! เมื่ออายุมากขึ้น สมองเริ่มสั่งการช้าลง มีอาการหลงๆ ลืมๆ เบลอบ้างเป็นบางเวลา ส่วนหนึ่งมาจาก การทำงานหนัก มีสารพัดเรื่องให้คิดมากมาย ตลอดจน สาวๆ ที่ลดน้ำหนักบ่อยครั้ง ต้องอดอาหาร หรือลดปริมาณอาหารลง แล้วกินอาหารไม่ครบ 5 หมู่ จนขาดสารอาหารที่จำเป็นไป ก็ส่งผลให้สมองช้าลง ขาดประสิทธิภาพในการคิด และการวิเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้

10 เคล็ดลับ ลับสมองให้ฉลาดขึ้น
10 เคล็ดลับ ลับสมองนี้ เป็นวิธีง่ายๆ แค่เริ่มจากการเปลี่ยนตัวเอง ดังนั้น เรามาดูเคล็ดลับ ลับสมองเหล่านี้เลย

1. ฝึกความเร็ว
เมื่ออายุมากขึ้น สมองจะเริ่มทำงานช้าลง ซึ่งเป็นปกติตามธรรมชาติของมนุษย์อยู่แล้ว แต่ทุกคนสามารถลับสมองให้ฉลาดเสมอต้น เสมอปลายได้ ด้วยการฝึกสมองให้ทำงานเร็วขึ้น นั่นคือ “การฟัง” “คิดเร็ว” เพื่อให้เกิดการแม่นยำและเร็วขึ้น เมื่อคุณฝึกฟังเร็ว ฝึกแยกเสียง และคิดเร็ว แยกข้อมูลสำคัญ บ่อยๆ จะทำให้สมองมีการรับรู้ที่เร็วขึ้น

2. พักสมอง
ใน 1 วัน สมองทำงานหลายอย่าง ทั้งคิด จดจำ และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ บางครั้งเราก็ต้องพักสมองบ้าง เพื่อปลุกพลังสมอง สร้างความสงบนิ่ง จากการพักผ่อน การนอนหลับ ซึ่งการพักผ่อนทำแล้วเห็นผลดี นอกจากสมองได้พักแล้ว ยังทำให้ร่างกายส่วนอื่นๆ ได้พักผ่อนอีกด้วย

3. สงบนิ่ง
การลับสมองเป็นเรื่องสำคัญ แต่การสงบนิ่งก็สำคัญไม่แพ้กัน บางครั้งเกิดความเครียดสูง ซึ่งมีผลร้ายต่อเซลล์สมอง

ความเครียด ทำให้รบกวนกระบวนการรับรู้ และการจำ ดังนั้น ควรลดความเครียดด้วยการนั่งฝึกสมาธิ สงบนิ่ง ลบปัญหาทุกอย่างออกจากสมอง พยายามลืมปัญหานั้น แล้วหาทางแก้ไขบรรเทาปัญหาดีกว่า

4. เลือกอาหารที่มีประโยชน์

การกินอาหารที่มีโมเลกุล สามารถต้านอนุมูลอิสระได้ ช่วยให้สารอนุมูลอิสระเป็นกลาง และไม่ก่ออันตราย โดยเฉพาะผักผลไม้ที่มีสีสันมักเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระเช่นเดียวกับถั่วต่างๆ เมล็ดพืชธัญพืช และเครื่องเทศ อย่าละเลยที่จะกินอาหารบำรุงสมอง เพราะสิ่งเหล่านั้น ช่วยลับสมองได้ดีเลยทีเดียว

5. ให้สมองทำงาน

สิ่งที่จะลับสมองได้ดีที่สุดก็คือ ให้สมองได้ทำงาน ได้คิด วิเคราะห์ แยกแยะปัญหาต่างๆ รอบตัว เมื่อสมองได้ทำงานเรื่อยๆ จะช่วยให้สมองของเรามีประสิทธิภาพต่อเนื่อง เพราะฉะนั้น อย่าหยุดคิด อย่าหยุดทำงาน ถ้าไม่อยากสมองเสื่อมประสิทธิภาพลง

6. หัวเราะบ้าง

การได้หัวเราะ ก็เหมือนการได้พักผ่อนสมอง ได้คิดเรื่องที่ดีต่อสมอง ดีกว่าคิดเรื่องเครียดๆ ดังนั้น อารมณ์ขันบ้างมันจะช่วยกระตุ้นส่วนต่างๆ ของสมอง ปรับอารมณ์ และความรู้สึกไปในทิศทางที่ดีขึ้น

7. เพลิดเพลินกับการเล่นดนตรี

ดนตรี หรือเพลงเพราะๆ แนวที่เราชอบช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองได้ดี และการการเล่นดนตรี หรือเพียงแค่ได้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบ จะสามารถทำให้คุณมีทักษะความจำที่ดีขึ้น อีกทั้ง ประโยชน์ของการเล่นดนตรีที่แท้จริง จะช่วยทำให้คุณได้ฝึกสมาธิ พร้อมทั้งความอดทนเพิ่มขึ้นอีกด้วย

8. อ่านหนังสือเล่มโปรด

การค้นคว้าหาข้อมูล หรือเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ผ่านการอ่านหนังสือ ย่อมทำให้คุณได้รับความรู้ในทุกๆ ด้านได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นความรู้รอบตัว หรือแม้กระทั่งประสบการณ์ชีวิต ที่ถูกถ่ายทอดออกมาเป็นเรื่องราวผ่านตัวหนังสือ จนทำให้น่าอ่าน ยิ่งถ้าหากคุณได้อ่านหนังสือมากเท่าไหร่ คุณก็จะยิ่งมีความรู้ที่หลากหลายมากเท่านั้น และมิใช่แค่เพียงความรู้ที่คุณจะได้รับ การอ่านหนังสือยังทำให้คุณมีสมาธิ และเพลิดเพลินไปกับเนื้อหาสนุกๆ อีกด้วย

9. การเล่นเกมส์ฝึกสมอง

นอกจากลับสมองจากการหาความรู้ในด้านต่างๆ แล้ว ยังสามารถฝึกสมองกับการเล่นเกมส์ได้ด้วย ไม่ว่าจะเป็นการเล่นต่อจิ๊กซอว์ การเล่นหมากรุก การเล่นเกมส์ที่ใช้ความคิด หรือแม้กระทั่งการเล่นเกมต่อสู้ เพื่อคิดหาทางแก้ไขเอาชนะ ที่ต้องทำการวางแผนอย่างเป็นระบบ

10. การออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ

การออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย สมองและสติปัญญา เพราะการออกกำลังกายจะช่วยทำให้เรามีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ มีออกซิเจนมากยิ่งขึ้น ส่งผลทำให้สมองได้รับการดูแล ตลอดจนกระทั่งสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อีกทั้ง การเล่นกีฬาแต่ละประเภทที่คุณชื่นชอบ นอกจากจะเป็นกิจกรรมดีๆ ที่ควรทำแล้ว ยังคงเป็นการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพดีได้อีกด้วย ซึ่งการเล่นกีฬายังคงมีประโยชน์ ช่วยทำให้บริหารสมองได้อย่างเป็นระบบ ทั้งยังคงได้ฝึกความยืดหยุ่น พัฒนาความสามารถ และได้เรียนรู้การใช้ชีวิตและการทำงานแบบเป็นทีม

นอกจากนี้ เพื่อลับสมองให้คมทุกช่วงอายุ คุณต้องเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ จึงขอหยิบ 5 สุดยอดอาหารที่ช่วยบำรุงสมอง ให้มีความจำดีมาแนะนำ เพราะสมองของเราก็เป็นอวัยวะที่ทำงานหนักไม่แพ้ส่วนอื่นๆ เลย มาดูกันว่าสุดหาดอาหารบำรุงสมองนี้มีอะไรกันบ้าง

1. ปลา

อย่างประโยคที่เคยได้ยินว่า “กินปลาแล้วจะได้ฉลาด” โดยเฉพาะปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาแฮริ่ง เป็นต้น ปลาพวกนี้เป็นอาหารที่ประโยชน์สูงสุดต่อสมองมาก แต่ถ้าหาปลาทะเลมารับประทานลำบาก หรือไม่มีเวลาเตรียมอาหารก็สามารถกินอาหารเสริมประเภทน้ำมันปลาแทนก็ได้

2. ผลไม้รสเปรี้ยวตระกูลเบอร์รี

นั่นก้คือ บลูเบอรี่ สตรอว์เบอรี่ เชอรี่ ช่วยเสริมสุขภาพสมอง ระบบหมุนเวียนเลือดไปเลี้ยงสมอง ช่วยลดความดันโลหิตที่สูงให้สมดุล มีวิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเพิ่มความสามารถในการคิด และเพิ่มระดับไอคิวได้ ทั้งยังป้องกันการสูญเสียความจำระยะสั้น ช่วยเพิ่มจำนวนเซลล์ประสาทในฮิปโปแคมปัสที่ทำหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงต่อความ ทรงจำ โดยเฉพาะบลูเบอร์รีสดดีต่อความจำระยะยาวมากที่สุด แถมกินแล้วไม่อ้วนด้วย

3. ผักโขม

มีการวิจัยพบว่า หญิงวัยกลางคนที่รับประทานผักโขมร่วมกับผักใบเขียวชนิดอื่นๆ เป็นประจำ ช่วยลดอาการความจำเสื่อมไปได้ถึง 2 ปี ซึ่งในผักโขมมีเอนไซม์ที่ดีต่อความแข็งแกร่งของปลายเซลล์ประสาท และเสริมความแข็งแรงตัวรับส่งข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาท ทั้งยังมีกรดโฟลิกสูงที่ดีต่อการจำ ช่วยรักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย นักประสาทวิทยาแนะนำให้กินผักโขมอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยเฉพาะผักโขมที่ปลูกแบบออร์แกนิก ไร้สารพิษตกค้าง

4. แอปเปิ้ล

การกินแอปเปิลวันละ 2-3 ลูก หรือการดื่มน้ำแอปเปิลวันละ 1-2 แก้ว มีส่วนช่วยเพิ่มการสร้างสื่อประสาทใบสมองที่มีชื่อว่า “อะเซทิลโคลีน” ซึ่งเป็นตัวกำหนดความสามารถเรียนรู้ในการจำ และการเรียนรู้ และยังเพิ่มประสิทธิภาพความจำของสมองส่วนฮิปโปแคมปัส จึงช่วยชะลอภาวะสมองเสื่อมได้

5. อาหารประเภทธัญพืช

เมล็ดดอกทานตะวัน เมล็ดงา ธัญพืชเหล่านี้ล้วนมีโปรตีนสูง มีไขมันดี และวิตามินเอสูง ขณะเดียวกันก็มีสารต้าน

อนุมูลอิสระที่ช่วยเพิ่มสารอาหารกระตุ้นสมองอย่าง แมกนีเซียม ทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงสมองได้ดี เต็มไปด้วยเส้นใยอาหาร มีปริมาณโปรตีนที่เหมาะสม รวมทั้งยังมีโอเมก้าสูง เหมาะรับประทานเป็นอาหารเช้า เพื่อเพิ่มพลังตลอดวัน

แต่สำหรับสาวๆ ที่ลดน้ำหนัก การอดอาหารเป็นสิ่งที่ผิด ดังนั้น เราต้องวางแผนการกินอาหารให้ได้ประโยชน์ทั้งต่อร่างกายภายนอก และภายใน เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน

เคล็ดลับลดน้ำหนัก กระชับรูปร่าง เพิ่มกล้ามเนื้อ
การลดน้ำหนัก ไม่จำเป็นต้องมีเคล็ดลับมากมาย แค่คุณมีเป้าหมาย แล้วตั้งใจทำอย่างจริงจัง จะลดกี่กิโลก็ไม่ใช่ปัญหา ดังนั้น เรื่องของอาหารการกิน ใน 1 วัน สำหรับคนที่ไม่ได้ทำกิจกรรมออกแรงอะไรมากมาย แนะนำให้กินไม่เกิน 1200 แคล / วัน ส่วนคนที่ต้องใช้แรงงานเยอะ แนะนำให้กินวันละ 1500-1800 แคล / วัน (จำนวนแคลนี้เหมาะกับผู้ชายที่ใช้แรงงานเยอะ เช่น ยกของหนัก เดิน/ยืนทำงานทั้งวัน)
โดยเน้นอาหารที่ให้โปรตีนสูง เพื่อให้อยู่ท้อง อิ่มนาน แต่ห้ามขาดวิตามิน แคลเซียม เด็ดขาด!! ส่วนใครที่ต้องการลดน้ำหนักพร้อมสร้างกล้ามเนื้อไปด้วย ให้เน้นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต รองลงมาคือโปรตีน เพราะฉะนั้น อย่าอดอาหาร แต่ควรวางแผนการกินอาหารในแต่ละมื้อให้เหมาะสมแก่เป้าหมายการลดน้ำหนักของตัวเอง
ไม่เพียงเท่านี้ ใน 1 สัปดาห์ ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 – 4 วัน วันละ 30 – 60 นาที แต่สำหรับคนที่ไม่ออกกำลังกาย ควรหาเวลาทำกิจกรรม เพื่อให้ร่างกายได้ขยับหรือเคลื่อนไหวบ้าง อย่างการวิ่งรอบบ้าน กระโดดเชือก ปั่นจักรยาน หรือทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น พร้อมดื่มเวย์ก่อนออกกำลังกาย 30 นาที และหลังออกกำลังกาย 30 นาที เพื่อรักษามวลกล้ามเนื้อ ฟื้นฟูร่างกาย ลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วน
เพราะฉะนั้นแล้ว ร่างกายของแต่ละคนมีความต้องการสารอาหารที่แตกต่างกัน ควรศึกษาข้อมูลให้ดีก่อนลงมือทำแบบผิดๆ โดยเฉพาะโปรตีน เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ และขาดไม่ได้เลย หากขาดโปรตีนไปจะทำให้มวลกล้ามเนื้อ กระดูกไม่แข็งแรง ตลอดจนร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นไปได้ เสี่ยงต่อโรคกระดูก หัวใจและหลอดเลือด ฯลฯ อีกทั้ง การรับประทานโปรตีนจากอาหารหรือพืชต่างๆ ทางเดียวอาจไม่เพียงพอ เพราะบางครั้งการลดน้ำหนัก ร่างกายอาจได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ เนื่องจากต้องควบคุมอาหาร ดังนั้น จึงควรเลือกอาหารเสริมโปรตีนมากินร่วมด้วย จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนเพียงพอ และอาหารเสริมโปรตีนนี้ ควรเลือกโปรตีนสูง ไม่มีน้ำตาล ไขมันต่ำ เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่
Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official
Youtube : WheyWWL Official