

## 4 อาหารอภสมองให้ใสในยามบ้าย คืดงานอะไรก็เวิร์ก

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ย. 2556

### ดาร์กช็อกโกแลต

คงเป็นข้ออ้างให้คุณสาว ๆ ได้กินขนมมบนโต๊ะได้แล้วสินะ เพราะดาร์กช็อกโกแลตเป็นตัวช่วยชั้นเยี่ยมให้การฟื้นฟูพลังสมองได้เวิร์กมาก ๆ ตัวหนึ่งเลยละ เนื่องจากมันมีฟลาโวนอยด์ตัวที่จะไปช่วยส่งเลือดให้ไหลไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น และรวดเร็วด้วย ทำให้คุณรู้สึกตื่นตัวภายในเวลาไม่นาน แถมยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานยาก ๆ ได้อีก ขอบอกว่าขอมูลเหล่านี้ไม่ได้พูดเองนะคะ แต่นี้เป็นผลมาจากการวิจัยของประเทศอังกฤษเขาละ

### ผลไม้อร่อยจัด

เวลาทานอะไรรสเปรี้ยว ๆ จะรู้สึกปรัดชื่นมาทันทีเลยใช่ไหมละ แล้วสักพักก็จะรู้สึกสดชื่นขึ้นมาอย่างบอกไม่ถูก ก็เพราะผลไม้อร่อยจัด อย่าง ส้ม สับปะรด เกรปฟรุต นั้นมีวิตามินซี ที่จะช่วยต้านความเหนื่อยล้าที่มาจากความเครียดและความกังวล นอกจากนี้ในผลไม้อร่อยยังมีแร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระอีกไม่น้อยที่จะไปช่วยทำให้เลือดในสมองไหลเวียนได้ดีขึ้น กระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวแบบทันที ถ้าสมองตื้อขึ้นมาดื้อ ๆ รับประทานไม้อร่อยจัดเขาปากเลยคะ

### น้ำเปล่า

แต่น้ำเปล่าก็ช่วยเติมพลังสมองได้แล้วจริง ๆ อะ? อ้าว...ก็จริงสิจ๊ะ เพราะอย่างที่รู้กันว่าร่างกายเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบมากถึง 70% แล้วถ้าเราไม่ดื่มน้ำ หรือดื่มนานออกไป อวัยวะส่วนต่าง ๆ จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างไรละจริงไหม

...สมองก็เช่นกัน มีงานวิจัยพบว่า หากในแต่ละวันเราดื่มน้ำไม่เพียงพอ จะทำให้คุณมีสมาธิน้อยลง แถมยังมีความจำแย่ลงด้วย เพราะฉะนั้น วางขวดน้ำหรือแก้วน้ำไว้ติดโต๊ะทำงานเสมอ แล้วหมั่นยกขึ้นมาจิบบ่อย ๆ สมองจะได้ไม่ขาดน้ำอันไปมีผลทำให้ร่างกายเฉื่อยชาลงนั่นเองจ้ะ

## กาแฟ/ชา

บายุ่แก่ ูที่โร เห็นเพื่อนร่วมงานในออฟฟิศลุกขึ้นมาชงชา ชงกาแฟดื่มแก้ง่วงกันหลายคนเลย ซึ่งนี่ก็เป็นวิธีที่ช่วยแก้ง่วงได้ผล เพราะคาเฟอีนในชาและกาแฟจะช่วยเติมพลัง ทำให้ร่างกายตื่นตัวขึ้นได้จริง

สอดคล้องกับงานวิจัยแห่งหนึ่งที่บอกว่า

คาเฟอีนจะช่วยทำให้กระบวนการรับรู้ของเรามีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยให้มีสมาธิ ใจจดใจจ่อกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น จึงไม่แปลกที่หลายคนจะลุกไปดื่มกาแฟในช่วงบ่ายที่แสนเหนื่อยๆ แต่ก็ต้องระวังไว้หน่อยนะคะ เพราะถ้าดื่มกาแฟมากเกินไปละก็ มีหวังตาแดงนอนไม่หลับทั้งคืนแน่ ๆ เลย เอาเป็นว่าถ้าหาอาหารชนิดอื่นมาเติมพลังแบบแรงด่วนไม่ได้ ก็ค่อยลุกไปชงกาแฟจิบ ๆ เอาพอกล่อมแกลมก็แล้วกันเนอะ

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุกดอทคอม](#)