

สารบัญ

บทนำ	15
001 ให้อาหารสมอง	17
002 ระวังเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	19
003 เพิ่มกรดไขมันโอเมก้า-3	20
004 เขียนรายการสิ่งที่ต้องทำ	22
005 เครียดให้น้อยลง	24
006 ต่อสู้กับฮอร์โมนความเครียด	26
007 กินอาหารกับครอบครัว	27
008 ต้านอนุมูลอิสระ	29
009 กินวิตามินอี	31
010 เข้าสู่ภาวะสั้นไหล	32
011 เลิกบุหรี่	34
012 หยุดยั้งโรคหลอดเลือดสมอง	35
013 มีความสุข	37
014 หลีกเลี่ยงโรคอัลไซเมอร์	40
015 ตื่นگاهไฟฟ้าหน่อย	42
016 บับลมหายใจ	44
017 ต่อสู้กับโรคซึมเศร้า	45
018 จดบันทึก	47
019 เลิกทำหลายอย่างพร้อมกัน	48

020	จิบชาเขียวสักหน่อย	50
021	ยื่นมือเข้าช่วย	51
022	กินมะเพื่อเทศ	53
023	เร่งกระบวนการ متابอลิซึม	54
024	ลองใช้มือข้างที่ไม่ถนัด	56
025	เดินเล่น	57
026	ไม่เข้าสังคม (ออนไลน์)	58
027	เสพสุขกับสารเอ็นดอร์ฟิน	60
028	ฝึกสดมีไว้สำหรับกระต่าย	61
029	เสริมธาตุเหล็ก	62
030	ลองอาหารรสจัด	63
031	หัวเราะสิ!	65
032	เปลี่ยนงาน	66
033	ยับร่างกาย	67
034	เล่นเวท	69
035	อย่าทำมากเกินไป	70
036	จดจ่อไปยังวิธีที่ “ดีกว่า” ไม่ใช่ “ดีที่สุด”	72
037	เดินและคุยไปด้วย	74
038	กินใบมิวบก	75
039	กินเมลานโทนินมหัศจรรย์	76
040	บริโภคโรว์โบลวีน	78
041	กินหัวหอม	80
042	เพิ่มวิตามินเอ	81
043	อ-จุ่น!	83
044	อย่ากินโปรตีนเยอะ	84

045	ปลอดภัยไว้ก่อน	86
046	เพิ่มวิตามินบี 12	87
047	ทำให้ตัวเย็น	88
048	เพิ่มวิตามินบี 6	91
049	แวะไปฝั่งเก็บ	93
050	...นี่คือสมองของคุณตอนเมายา	95
051	กินแอปเปิลวันละลูก...	96
052	ยิ้มบ้าง	97
053	บริโภควิตามินบี 1 ให้มาก ๆ	98
054	โพรตีนจริง ๆ	99
055	เติมไฟเบอร์	100
056	สู้กับอาการอักเสบ	102
057	เพิ่มปริมาณโนอะซิน	104
058	มากกว่าย่อมดีกว่า	105
059	ดื่มโคล่าที่มิใช่โคล่า	106
060	ลดปริมาณปรอทให้เหลือน้อยที่สุด	108
061	ลองอาหารใหม่ ๆ	110
062	เติมโพลีให้ร่างกาย	111
063	ฉลองการทำอย่างต่อเนื่อง	112
064	เพิ่มวิตามินซี	114
065	เป็นคนชอบเข้าสังคม	116
066	เลือกชาอุ่น	118
067	ว่ายน้ำในทะเล	120
068	โยคะเพื่อชีวิต	121
069	ลดการเดินทางของคุณ	123

070	กินช็อกโกแลตนิดหน่อย	124
071	ใช้ลำไส้ของคุณ	126
072	ดื่มน้ำเยอะ ๆ!	127
073	หายใจด้วยท้อง	128
074	เปลี่ยนที่นั่งกินมื้อกลางวัน	129
075	กำหนดปริมาณอาหาร	131
076	เลี้ยงยาฆ่าแมลง	133
077	ล้างมือ	135
078	สู้กับความวิตกกังวล	137
079	มองโลกในแง่ดีให้มากขึ้น	139
080	แปะก๊วย	140
081	การกอด	141
082	ระวังน้ำตาล	143
083	กินถั่ว	145
084	เพิ่มเซโรโทนิน	146
085	ลดความดัน	147
086	ใช้ปรากฏการณ์ยาหลอก	148
087	เคี้ยวเมล็ดพืชทอง	149
088	เข้าสู่ความคิดสร้างสรรค์	150
089	ลดไขมัน	151
090	เลิกกรน	153
091	กินของว่างอย่างชาญฉลาด	154
092	เปลี่ยนทัศนคติ	156
093	เลือกบริโภคไขมันอย่างเหมาะสม	158
094	จับคอเลสเตอรอลออก	160

095	ใช้ยาสมุนไพร	162
096	ระลึกถึงเหตุการณ์เก่า ๆ	164
097	เอาชนะโรคกลัว	165
098	ใช้สงเพื่อสร้างสมองระดับนักปราชญ์	166
099	ลดน้ำตาลในเลือด	167
100	เคี้ยวหมากฝรั่ง	168
101	เลิกกินไขมันทรานส์	169
102	เติมอัลฟ่าในชีวิต	171
103	ศึกษา ศึกษา ศึกษา	172
104	กำจัดความรก	173
105	เสริมกรดอะมิโน	175
106	จัดเขียนเรื่อยเปื่อย	176
107	กินคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน	177
108	กินมันเทศเยอะ ๆ	179
109	เป็นจีพีเอสให้ตัวเอง	180
110	หลีกเลี่ยงฟอรัมาลดีไฮด์	181
111	เลือกไฮลกรน	182
112	พักผ่อน!	184
113	ใช้แนวทางธรรมชาติ	185
114	ใช้กฎ 8 วินาที	186
115	กินผักผลไม้หลากสี	187
116	เรียนภาษา	188
117	โอบกอดความรู้สึกไม่สบายใจ	189
118	จดจ่อกับปัจจุบัน	190
119	ผลิตเพลินกับเสียงเพลง	191

120	กินอาหารที่มีเบตาแคโรทีน	192
121	กระตุ้นแบคทีเรียของคุณ	193
122	เล่นวิดีโอเกม	195
123	บริโภคฟอสฟอรัส	196
124	เรียนรู้ที่จะใส่ใจฉลากโภชนาการ	197
125	กินข้าวโอ๊ต	198
126	เล่าให้หมด	200
127	กินสาหร่าย (ทะเล)	201
128	หนีจากทุกอย่าง	203
129	ถึงจุดสุดยอด	204
130	เติมพลังด้วยน้ำอุน	206
131	กินโสม	207
132	แนวคิด ๆ	208
133	เล่นหมากรุก	210
134	สะกดจิตตัวเอง	211
135	ถักนิตติ้ง	213
136	เติมแคโรทีนอยด์	215
137	สังสรรค์กับคนฉลาด	217
138	สนใจฟลาโวนอยด์	218
139	พบกับ SAME	220
140	แบ่งปันความรู้	221
141	พูดออกมาดัง ๆ พูดอย่างภาคภูมิใจ	222
142	ตอบรับสารประกอบจากพืช	223
143	หยุดพักและดื่มด่ำกับพริบโรส	224
144	ปรึกษาแพทย์ของคุณ	225

145	ใช้อาหารเสริมอย่างชาญฉลาด	226
146	จัดสารพิษด้วยไฟโตนิวเทรียนท์	228
147	พักช่วงสั้น ๆ	230
148	จับตาดูเส้นประสาทของคุณ	232
149	ปล่อยความคิดให้ล่องลอย	233
150	ลดเสียง	234
151	ลดไขมันหน้าท้อง	236
152	เหาะน้ำมันมะกอก	237
153	งดไขมัน	238
154	นอนหลับให้เพียงพอ	240
155	สวมหมวกนิรภัย	242
156	พิจารณาถึงความหิว	243
157	มีความคิดสร้างสรรค์ไปกับครีเอทีฟ	244
158	ลองฝึกbungฝรั่ง	245
159	ระวังการบริโภคโซเดียม	246
160	ผ่อนคลายด้วยคาโมมายส์	248
161	ฝึกความจำของคุณ	249
162	ฝึกคณิตศาสตร์ให้เชี่ยวชาญ	251
163	กินถั่วเหลืองให้มากขึ้น!	252
164	ฮอว์ธอร์นเพื่อสุขภาพ	253
165	กินคาร์ก็อกโกแลต!	254
166	เพลิดเพลินกับอะโวคาโด	255
167	กุ่มเก้กับความสัมพันธ	256
168	ยึดแนวทาง “ทำแต่พอดี”	257
169	หางานอดิเรก	258

170	เล่นเกมตอบคำถาม	259
171	ผ่อนคลายในอ่างอาบน้ำ	260
172	เล่นกับสัตว์เลี้ยง	261
173	ฝึกไทเก๊ก	262
174	ฝึกสมาธิ	264
175	ต่อสู้กับโมทรน	265
176	ป้องกันด้วยซีลีเนียม	267
177	เล่นปิงปอง	269
178	อ่านหนังสือ	270
179	เข้าร่วมชมรมอ่านหนังสือ	271
180	ระวิงภาษา	272
181	เล่าเรื่องเกี่ยวกับตัวคุณ	273
182	จับหลับ	274
183	ทำโกโก้สักแก้ว	275
184	อย่าเป็นคนวิตกกังวลเกินเหตุ	276
185	ดูรายการที่มีประโยชน์	277
186	มีความรับผิดชอบ	278
187	ปกป้องการได้ยินของคุณ	279
188	หลับตาลง	281
189	คิดแบบองค์กร	282
190	เปิดหน้าต่าง	283
191	เพิ่มความหลากหลายในชีวิตทางสังคม	284
192	ให้ความสนใจ!	286
193	ทดลองกับน้ำมันหอมระเหย	288
194	จับ	290

195	ออกแดด	291
196	อย่าอดอาหาร	293
197	ลองอาหารเพื่อสุขภาพสมอง	294
198	ความรู้สึกรบกวน	296
199	แกะรอยแร่ธาตุรอง	298
200	ทำให้เลือดไหลเวียน	300
201	เดิน เดิน เดิน	302
202	หล่อเลี้ยงดีเอ็นเอด้วยสังกะสี	304
203	กินมือเช้า	305
204	เพิ่มกรดอะมิโนของคุณ	307
205	ร้องเพลง!	309
206	สร้างสรรค์	311
207	อย่ามองข้ามผลไม่ข้อแห่ง	312
208	ทองคำของชาวอินคา	313
209	ทำซ้ำ ๆ	314
210	ล้างสารพิษ	315
211	ใช้วาเลอเรียนแทนแอสลีม	316
212	ปาร์ตี้ผักชี	317
213	กระตุ้นวิตามินเค	318
214	จ้างเทรนเนอร์ส่วนตัว	319
215	ตกหลุมรัก	320
216	กินบลูเบอร์รี่	321
217	รู้ระดับคอเลสเตอรอลของตัวเอง	323
218	ลดระดับไตรกลีเซอไรด์	325
219	ดูแลหัวใจ	327

220	ระจิงตะกั่ว	328
221	เพิ่มกระเทียมเยอะ ๆ	329
222	เพิ่มโพแทสเซียม	330
223	เล่นดนตรี	332
224	ระลึกความจำของคุณ	333
225	ลัมรสสมุนไพรจากป่าดิบชื้น	335
226	อย่าดื่มน้ำอัดลม	337
227	กระตุ้นประสาทสัมผัสของคุณ	338
228	เรียนรู้คำศัพท์ใหม่ห้าคำ	339
229	ทำงานศิลปะ	340
230	กระตุ้นสมองของคุณด้วยเคลสเซียม	341
231	พิจารณาการเกษียณอายุใหม่	343
232	เขียนบทกวี	344
233	ไปพบนักบำบัด	346
234	ฝึกพิลาทิส	347
235	จุดเทียน	349
236	ใช้ฮอปส์!	350
237	เข้าฟังบรรยาย	351
238	ซื้อไก่	352
239	ทบทวนงาน	353
240	ระบายสี! นี่ไม่ใช่แค่กิจกรรมสำหรับเด็ก ๆ	354
241	เรียนตกแต่งภาพ	355
242	พักผ่อนกับธรรมชาติ	356
243	ลาพักผ่อน	358
244	เลิกดูโทรทัศน์	359
	ประวัติผู้เขียน	363

บทนำ

ถึงเวลาแล้วที่จะใช้ประโยชน์จากเนื้อสมองสีเทาของคุณให้ได้มากที่สุด!

เป็นเวลาหลายศตวรรษที่ผู้คนต่างหาวิธีทำให้สมองสุขภาพดีและแข็งแรง คุณเองก็ทำได้เช่นกัน อันที่จริงไม่มีวิธีเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองวิธีใดที่ง่ายไปกว่าในหนังสือเล่มนี้อีกแล้ว สูตรโง่จากหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้สมองของคุณมีสมาธิจดจ่อได้นานขึ้น จดจำได้ดีขึ้น ทำงานได้อย่างยอดเยี่ยม และมีสุขภาพดีไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม

คุณจะพบกับสูตรโง่กว่า 200 ข้อที่ลองทำได้ทันที โดยสามารถช่วยคุณได้ทุกอย่างไล่ตั้งแต่สร้างสมาธิไปจนถึงฟื้นฟูและกระตุ้นสมองให้กลับมามีพลังอีกครั้ง สูตรโง่ต่าง ๆ จากหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้สมองของคุณแข็งแรงและทำงานได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการกินอาหารหรือการทำกิจกรรม เมื่อได้ลองทำแล้วคุณจะเริ่มเห็นพัฒนาการของสมองในทุก ๆ ด้านของชีวิต

สูตรโง่จะอธิบายว่าควรกินอะไรเพื่อให้ดีต่อสุขภาพสมองที่สุด ควรทำกิจกรรมอะไร (หรือควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมอะไร) เพื่อกระตุ้นสมองให้ตื่นตัวเสมอ และควรใช้วิธีไหน (โดยอ้างอิงจากงานวิจัยในปัจจุบัน) เพื่อให้แน่ใจว่าคุณดูแลเนื้อสมองสีเทา

หนัก 1.4 กิโลกรัมนี้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะทำตามสูตรโกงเพียง
ข้อเดียวหรือทุกข้อ หนังสือเล่มนี้ก็พร้อมจะช่วยให้คุณสร้างสมอง
ที่มีสุขภาพดีและมีความสุขมากกว่าเดิม!

ให้อาหารสมอง

FEED YOUR BRAIN

เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองด้วยการกินอาหารที่เหมาะสม โดยเป็นอาหารที่ทำจากพืชและไขมันดี ลดการบริโภคผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์และมีไขมันอิ่มตัว (ซึ่งโดยทั่วไปก็คือไขมันที่เป็นก้อนอย่างมันหมูและเนย) เนื่องจากไขมันอิ่มตัวจะทำให้สมองทำงานช้าลง ในทางกลับกัน สารอาหารจากพืชจะช่วยให้สมองจดจำได้ดีขึ้นและลดความดันโลหิต (ซึ่งส่งผลต่อสมองเช่นเดียวกับหัวใจ) โดยเฉพาะถั่วและผักใบเขียว

10 อาหารที่มีประโยชน์

1. ถั่วและพืชตระกูลถั่วที่มีฝัก
2. น้ำมันมะพร้าว
3. ปลา โดยเฉพาะปลาที่มีกรดไขมันจำเป็นสูง เช่น ปลาทูน่าและปลาแซลมอน
4. ผักใบเขียว เช่น ผักโขม ผักเคล ผักกาดหอม และผักร็อกเก็ต
5. ถั่วเปลือกแข็ง ไม่ว่าจะแบบสดหรืออบแห้ง
6. น้ำมันมะกอก

7. ผักตระกูลกะหล่ำ เช่น กะหล่ำดอก
8. เนื้อสัตว์ปีกไม่ติดมัน เช่น เนื้อไก่ไร้หนังและเนื้อไก่งวง
บด
9. โฮลเกรน
10. ไวน์ (จะไวน์ขาวหรือไวน์แดงก็ได้ แต่อย่าดื่มมาก
เกินไป!)

5 อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

1. เนยและมาการีน
2. ซีส
3. ของทอด
4. ของหวาน
5. เนื้อแดง โดยเฉพาะเนื้อแปรรูปที่มีไขมันสูงอย่างเบคอน
ไส้กรอก และซาลามี

งานวิจัยระบุว่ายิ่งคุณกินอาหารจากพืชได้มากเท่าไร
ก็ยิ่งดีต่อสมองมากขึ้นเท่านั้น

ระวังเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

WATCH THE ALCOHOL

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปจะทำให้ปฏิกิริยาตอบสนองของคุณช้าลง คุณจะตัดสินใจได้แย่งลง และอาจถึงขั้นหมดสติหรือมีอาการหลงลืม นี่หมายถึงการดื่มแค่ในวันที่คุณออกไปปาร์ตี้เท่านั้น ส่วนการดื่มมากเกินไปเป็นประจำอาจทำให้สมองเสียหายแบบถาวร สถาบันวิจัยการใช้แอลกอฮอล์ในทางที่ผิดและโรคพิษสุราเรื้อรังแห่งชาติ (NIAAA) รายงานว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลานานอาจทำให้สมองของคุณหดตัวลง! ทั้งยังส่งผลเสียต่อโครงสร้างซึ่งทำหน้าที่ส่งข้อมูลระหว่างเซลล์ในสมองด้วย คุณจึงคิดและตอบสนองได้ช้าลงแม้ในยามที่สร้างมาแล้ว นอกจากนี้ คนที่ดื่มหนักมักกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ทำให้ขาดสารอาหารไปเลี้ยงสมอง คุณจึงควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่เหมาะสม โดยไม่เกิน 2 แก้วต่อวันสำหรับผู้ชาย และไม่เกิน 1 แก้วต่อวันสำหรับผู้หญิง

เพิ่มกรดไขมันโอเมก้า-3

UP YOUR OMEGA-3S

สมองของคุณต้องการกรดไขมันโอเมก้า-3 เพื่อให้ทำงานได้เป็นปกติ แต่ร่างกายของคุณไม่สามารถผลิตกรดนี้เองได้ คุณจึงต้องรับมันผ่านทางอาหาร มีสองงานวิจัยเกี่ยวกับสมองในปี 2017 จากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ เออร์แบนา-แชมเปญจน์ ที่ระบุว่า การบริโภคกรดไขมันโอเมก้า-3 อาจช่วยเพิ่มความจำและทำให้สมองส่วนที่รับผิดชอบเรื่องเขาวนัญญา (หรือความสามารถในการแก้ปัญหาใหม่ ๆ) แข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยใหม่ซึ่งสนับสนุนแนวคิดที่ว่า การบริโภคกรดไขมันโอเมก้า-3 เพิ่มขึ้นช่วยชะลอการเสื่อมถอยของสมองที่มาพร้อมกับอายุที่มากขึ้น

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดยังคงค้นพบอีกด้วยว่า กรดไขมันโอเมก้า-3 อาจเข้าแทรกแซงการทำงานของสัญญาณสมองที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์แปรปรวนอันเป็นเอกลักษณ์ของโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว (bipolar disorder) ซึ่งหากการค้นพบนี้ยังคงเป็นจริงอยู่สำหรับการศึกษาที่จะตามมาในอนาคต กรดไขมันโอเมก้า-3 ก็อาจเป็นประโยชน์ในการรักษาโรคทางจิตเวชอย่างโรคซึมเศร้าและโรคจิตเภท

มีบางการศึกษาค้นพบว่ากรดไขมันโอเมก้า-3 สามารถลดระดับไตรกลีเซอไรด์ ความดันโลหิต และโฮโมซิสเทอีนในเลือดได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งหากค่าเหล่านี้สูงก็ทำให้มีความเสี่ยง

มากขึ้นที่จะเป็นโรคหลอดเลือดสมอง โรคอัลไซเมอร์ และปัญหาทางสมองอื่น ๆ

อาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3 มีดังนี้

- น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ (เมล็ดลินิน) น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันคาโนลา
- ปลาน้ำเย็นที่มีกรดไขมันจำเป็นสูงอย่างปลาแซลมอน ปลาทูน่า และปลาซาร์ดีน
- ผลิตภัณฑ์จากนมและถั่วเหลืองบางชนิดที่เสริมสารอาหารเข้าไป
- ถั่วเปลือกแข็ง โดยเฉพาะวอลนัท
- พืชตระกูลถั่วที่มีฝัก เช่น ถั่วปินโตและถั่วลันเตา

ร่างกายของคุณต้องการกรดไขมันโอเมก้า-3 มากกว่าหนึ่งประเภท ดังนั้น จงกินอาหารเหล่านี้ให้หลากหลายในทุกโอกาสเท่าที่จะทำได้ และคุณยังสามารถเสริมกรดไขมันโอเมก้า-3 ด้วยการบริโภคน้ำมันปลา 10 กรัมต่อวันได้เช่นกัน

เขียนรายการสิ่งที่ต้องทำ

MAKE A TO-DO LIST

การเขียนรายการสิ่งที่ต้องทำอาจดูเหมือนไม่ได้กระตุ้นการทำงานของสมองเท่าไรหรอก แต่แท้จริงแล้วการจัดลำดับความสำคัญและคัดกรองสิ่งไม่สำคัญออกไปถือเป็นงานที่ต้องใช้การคิดในระดับสูง และการฝึกฝนทักษะเหล่านี้จะช่วยให้คุณทำงานได้อย่างยอดเยี่ยม การแบ่งปัญหาหรือเป้าหมายใหญ่ (“เตรียมตัวยื่นภาษี”) ออกเป็นงานย่อย ๆ (“หาแบบฟอร์มยื่นภาษี” และ “ขอคำแนะนำเรื่องซอฟต์แวร์ที่ใช้ยื่นภาษี”) ก็ต้องใช้การคิดในระดับสูงเช่นกัน นอกจากการเขียนรายการสิ่งที่ต้องทำจะช่วยให้คุณจดจำสิ่งที่ต้องทำแล้ว มันยังสร้างพื้นที่ในสมองไว้สำหรับงานอื่น ๆ ด้วย อีกทั้งทำให้คุณรู้สึกดี โดยการศึกษาหนึ่งแสดงให้เห็นว่าฮอร์โมนโดพามีนของคุณจะหลั่งเล็กน้อยอย่างรวดเร็วทุกครั้งที่คุณขีดฆ่าสิ่งที่ทำเสร็จในรายการ (โดพามีนเป็นฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกดี โดยทำให้อารมณ์ของคุณดีขึ้น) คุณควรเขียนแม้กระทั่งงานเล็ก ๆ น้อย ๆ เข้าไปในรายการสิ่งที่ต้องทำเพื่อให้ได้รางวัลจากการขีดฆ่ารายการเหล่านั้น นักวิจัยคนหนึ่งอธิบายว่า ความถี่ของความคืบหน้าสำคัญต่อสมองของคุณมากกว่าปริมาณความคืบหน้า ถ้าพูดในทางปฏิบัติแล้วนี่ย่อมาหมายความว่า การขีดฆ่ารายการ “นำจานออกจากเครื่อง

ล้างจาน” “เช็ดคอน์เตอร์” และ “กวาดห้อง” ทำให้รู้สึก
พึงพอใจได้มากกว่าการขีดฆ่ารายการ “ทำความสะอาดห้องครัว”
(นอกจากนี้ การเขียนสิ่งที่คุณทำเสร็จแล้วขีดฆ่าก็ทำให้เกิด
ความรู้สึกพึงพอใจได้ในแบบเดียวกัน)

เครียดให้น้อยลง

STRESS LESS

ความเครียดทำให้สมองคิดว่าคุณกำลังตกอยู่ในอันตราย มันจึงตอบสนองด้วยการรักษาความตื่นตัวให้อยู่ในระดับสูงและผลิตสารเคมีที่ชื่อกลูโคคอร์ติคอยด์ออกมา ถ้าไม่มีอะไรมาบอกสมองว่า “อันตรายได้ผ่านพ้นไปแล้ว” สารดังกล่าวก็จะยังคงไหลเวียนในเลือดของคุณ และลงเอยด้วยการส่งผลเสียต่อสมอง เพราะสมองที่ตื่นตัวสูงจะหมกมุ่นอยู่กับการเอาตัวรอดจนไม่มีเวลาได้พักผ่อนและฟื้นฟูตัวเอง

ความเครียดมีอาการหลัก ๆ ดังนี้

- ไม่สามารถผ่อนคลายได้
- อารมณ์แปรปรวน
- ปวดหัว
- นอนไม่หลับ

ความเครียดส่งผลเสียต่อสมองของคุณดังนี้

- สร้างอนุมูลอิสระที่กำลังทำลายเซลล์สมองของคุณ
- ทำให้คุณหลงลืมสิ่งต่าง ๆ

- ทำให้ความวิตกกังวลและความหงุดหงิดของคุณเพิ่มขึ้น
- รบกวนการสร้างเซลล์สมองใหม่
- เพิ่มความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคทางจิตใจ เช่น โรคซึมเศร้า
- ทำให้สมองของคุณหดตัวลงจนเกิดปัญหาเรื่องความจำและการตัดสินใจ
- ปล่อยสารพิษเข้าไปในสมอง
- ทำให้มีโอกาสเป็นโรคอัลไซเมอร์หรือภาวะสมองเสื่อมมากขึ้น
- ทำให้เซลล์สมองตายก่อนเวลาอันควร

จงกำจัดความเครียดออกไปเพื่อให้สมองสุขภาพดีขึ้น
ยอมรับว่าคุณกำลังเผชิญกับความเครียด จากนั้นก็แก้ปัญหา
ที่คุณสามารถแก้ไขได้ (และสัญญากับตัวเองว่าจะไม่หมกมุ่น
อยู่กับปัญหาที่แก้ไขไม่ได้)

ต่อสู้กับฮอร์โมนความเครียด

COMBAT CORTISOL

ความเครียดเรื้อรังทำให้ระดับของฮอร์โมนความเครียดอย่างคอร์ติซอลสูงขึ้น ซึ่งเป็นหนึ่งในเหตุผลหลักที่ทำให้เซลล์สมองตาย การศึกษาครั้งล่าสุดพบหลักฐานความเชื่อมโยงระหว่างฮอร์โมนคอร์ติซอลกับความเร็วในการเสื่อมถอยของสมองในผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ ระดับคอร์ติซอลที่สูงขึ้นสัมพันธ์กับการหดตัวของสมองส่วนฮิปโปแคมปัส (hippocampus) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความจำระยะยาว

กิจกรรมที่คุณทำเพื่อลดความเครียดอย่างการออกกำลังกาย และการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพสมองจะช่วยลดระดับของคอร์ติซอล นอกจากนี้ยังมีหลักฐานว่าน้ำมันปลาและสมุนไพรออย่างโสมอินเดีย (ashwagandha) ช่วยลดระดับคอร์ติซอลได้ ส่วนอาหารเสริมฟรุ๊ตไบโอติกและโพรไบโอติกก็มีแนวโน้มที่จะลดระดับคอร์ติซอลเช่นกัน

กินอาหารกับครอบครัว

NOSH WITH YOUR PEEPS

คุณนั่งกินมือเย็นพร้อมหน้าพร้อมตากับครอบครัวก็ครั้งในหนึ่งสัปดาห์ ถ้าคุณเป็นเหมือนคนส่วนใหญ่ก็อาจทำแบบนั้นสัปดาห์ละหนึ่งหรือสองครั้ง ส่วนในเวลาอื่น ๆ คุณน่าจะนั่งกินอาหารในรถ หน้าคอมพิวเตอร์ หน้าโทรทัศน์ หรือไม่ก็ทำอย่างอื่นไปด้วย แต่จากการศึกษาพบว่า การนั่งกินมือเย็นกับครอบครัวมีประโยชน์หลายอย่าง คนที่วางแผนและทำอาหารมือเย็นเป็นประจำมีแนวโน้มที่จะกินผักผลไม้มากกว่า จึงได้รับวิตามินและแร่ธาตุมากกว่า ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยให้สมองมีสุขภาพดีในทางกลับกัน อาหารจากร้านอาหารมักมีแคลอรีและไขมันมากกว่า (ในบางกรณี ปริมาณอาหารหนึ่งจานอาจมากกว่าหนึ่งหน่วยบริโภคถึงสองเท่าหรือมากกว่านั้น)

การกินมือเย็นกับครอบครัวไม่เพียงเติมพลังงานที่ดีกว่าให้กับร่างกายของคุณเท่านั้น แต่มันยังเสริมสร้างความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการรักษาสมองให้มีสุขภาพดีด้วย การใช้เวลาร่วมกับครอบครัวช่วยให้ผู้คนรู้สึกว่าตัวเองเป็นที่รักและเป็นส่วนหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็เด็กหรือผู้ใหญ่ก็ตาม มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าครอบครัวที่กินอาหารร่วมกันมีความสุขมากกว่า มีความ

แข็งแรงแรงทางจิตใจมากกว่า และรับมือกับความล้มเหลวได้ดีกว่า การศึกษาหนึ่งระบุว่าแม่ที่กินอาหารพร้อมลูก ๆ จะเครียดน้อยกว่า นี่เป็นเรื่องจริงแม้กระทั่งกับบรรดาแม่ที่ทำงานอย่างเหน็ดเหนื่อยนอกบ้าน ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่คุณคงคิดว่าพวกเขาน่าจะเครียดน้อยลงถ้าไม่ต้องวางแผนหรือเตรียมอาหาร

ต้านอนุมูลอิสระ

FIGHT FREE RADICALS

มาเริ่มต้นข้อนี้กันด้วยการรื้อฟื้นวิชาเคมีเล็กน้อย คุณพอจะจำอนุภาคเล็ก ๆ ที่รวมตัวกันเป็นอะตอมอย่างอิเล็กตรอน โปรตอน และนิวตรอนได้หรือเปล่า อะตอมต้องการให้อิเล็กตรอนอยู่เป็นคู่ เพื่อจะได้มีความเสถียร อะตอม (หรือกลุ่มของอะตอม) ที่ไม่เสถียรจะมีอิเล็กตรอนหนึ่งตัวหรือมากกว่านั้นแต่ไม่มีคู่ ในร่างกายมนุษย์ อะตอมที่ไม่เสถียรเหล่านี้เรียกว่าอนุมูลอิสระ มันพยายามทำให้ตัวเองเสถียรด้วยการขโมยอิเล็กตรอนจากอะตอมอื่น ๆ ซึ่งการขโมยเหล่านี้ก่อให้เกิดปฏิกิริยาทำลายเป็นลูกโซ่

ร่างกายของคุณผลิตอนุมูลอิสระบางตัวจากปฏิกิริยาเคมีตามธรรมชาติ ความเครียด ความบอบช้ำทางจิตใจ มลพิษ อาหารแปรรูป และยาผลิตอนุมูลอิสระตัวอื่น อนุมูลอิสระช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานดีขึ้น แต่ถ้ามีมากเกินไปก็จะทำลายเซลล์ที่สุขภาพดี โดยอนุมูลอิสระถูกมองว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพกว่าหกสิบปัญหา ซึ่งรวมถึงโรคอัลไซเมอร์ด้วย

เพื่อเป็นการควบคุมอนุมูลอิสระ (บางครั้งเรียกว่าสารออกซิแดนซ์) คุณจำเป็นต้องมีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งพบได้มากในวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด สารต้านอนุมูลอิสระจะกำจัด

อนุมูลอิสระที่ล่องลอยอยู่ก่อนที่มันจะไปสร้างความเสียหายให้สมอง นอกจากนี้คุณยังควรหาทางหลีกเลี่ยงมลพิษทางสิ่งแวดล้อมอย่างยาฆ่าแมลง สารระเหย ไอเสีย และควันยาสูบด้วย