

### 3 Fast Food เพิ่มพลังสมองยามเช้า



อาหารเช้าสำคัญต่อสมองมากกว่ามื้อไหนๆ

ทีมนักโภชนาการชาวออสเตรเลีย ซึ่งศึกษาวัยรุ่น 800 คน พบว่า การได้รับประทานอาหารเช้า ที่มีสารอาหาร บางประเภทช่วยในเรื่องการทำงานของสมอง โดยพบว่าทำคะแนนในห้องเรียนได้ดีขึ้น และมีสุขภาพจิตดีขึ้นด้วย เห็นแล้วอดไม่ได้ที่จะ นำมาบอกต่อ เพราะนอกจากจะดีต่อสุขภาพสมองแล้ว วิธีทำก็แสนง่ายแบบที่ไม่ต้องกวนคุณแม่ และไม่เสียเวลาเตรียมมากนัก มา ลองทำกันเลย

**สูตรที่ 1** ซีเรียลจากธัญพืชที่ไม่ขัดสี เต็มนมเปรี้ยวแบบไม่มีไขมันหรือไขมันต่ำ จากนั้นเติมกล้วยหอมหั่นเป็นชิ้นลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน

**สูตรที่ 2** โยเกิร์ตแบบไม่มีไขมันหรือไขมันต่ำ ใส่ข้าวโอ๊ตบดหยาบและผลไม้ต่างๆ ตามชอบ เช่น กีวี แอปเปิ้ล สตรอว์เบอร์รี่ (ไม่ควรเป็นผลไม้ที่มีรสหวาน) คลุกเคล้าให้เข้ากัน

**สูตรที่ 3** แชนดิวิชทูน่า ใช้ขนมปังไม่ขัดขาว เนื้อปลาทูน่า และที่ขาดไม่ได้คือมะเขือเทศสีแดงสด

ส่วนผสมหลักๆ บอกไปแล้วนะคะ ส่วนใครจะมีเคล็ดลับอะไร ก็สามารถเพิ่มเติมได้ตามใจชอบ อร่อยกันแล้ว อย่าลืม เพิ่มพลังสมองอีกทางด้วยการออกกำลังกายนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก นิตยสารชีวจิต



โดย :หนูมณี (ทีมงาน TeeNee.Com) โพสต์เมื่อ [ วันพฤหัสบดีที่ 8 มกราคม 2552 เวลา 10:56 น.