เคล็ดลับเรียนดี งานก็เด่น อนาคตสดใสอยู่ที่ใส่ใจให้อาหารสมอง

สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญ ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการทำงานและการรับรู้ของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายไม่ว่า จะเป็นการมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น และการสัมผัสต่างๆ ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ อารมณ์ ความจำ พฤติกรรม ช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปได้อย่างปรกติ

สำหรับวัยเรียน วัยทำงาน ที่ต้องสมองมาก มีเรื่องที่ต้องคิด ต้องรับผิดชอบมากมายในแต่วัน ทำให้เกิดความเครียด การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ส่งผลต่อสมองที่ต้องทำงานหนัก เกิดความอ่อนล้า ระบบต่าง ๆ ของสมองสั่งการไม่เป็นปรกติ อาจจะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้ ดังนั้นหากดูแลสมองอย่างเหมาะสม ช่วยให้ความจำดี มีความคิดที่ฉับไว ทำให้ทั้งการเรียนและการงานมีประสิทธิภาพ โอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตมากขึ้นไปด้วย

การรับประทานอาหารเป็นวิธีหนึ่งซึ่งสามารถช่วยดูแลสมองได้ มีบทวิจัยของ The University of California, Los Angeles (UCLA) ซึ่งได้ตีพิมพ์ใน วารสารประสาทวิทยา ได้ศึกษาบทบาทของกรดโอเมก้าที่มีต่อสมองของกลุ่มวิจัยมากกว่า 1,500 คน ที่อยู่ในวัยกลางคนและสูงอายุ โดยการสแกนสมอง วัดดัชนีมวลกาย และตรวจระดับกรดโอเมก้าในเลือด ซึ่งจากการวิจัยพบว่าผู้ที่มีระดับกรดโอเมก้าน้อย จะได้คะแนนในการทดสอบการทำงานของสมองน้อยกว่า

เราอาจจะคุ้นเคยว่า กรดโอเมก้าจะพบในปลาบางชนิด แล้วรู้หรือไม่? ว่าในเมล็ดวอลนัทนั้น อุดมไปด้วย กรดไขมันจำเป็นชนิดโอเมก้า จากวอลนัท 28 กรัม ประกอบด้วย โอเมก้าประมาณ 2,542 มิลลิกรัม ซึ่งเพียงพอต่อปริมาณที่

ควรได้รับในแต่ละวัน และมีผลงานวิจัยมากมายที่ได้ศึกษาถึงคุณสมบัติของวอลนัท พบว่า การบริโภคถั่ววอลนัท มีส่วนช่วยสำคัญต่อการบำรุงรักษาระบบประสาทและสมอง ส่งผลให้มีระบบการเรียนรู้และความจำที่ดียิ่งขึ้น การทานถั่ววอลนัทอาจจะเป็นเรื่องยุ่งยาก เนื่องจากเป็นถั่วเปลือกแข็ง แต่ในปัจจุบันบริษัท ซิมเพิ้ล ฟู้ดส์ จำกัด มีการนำวอลนัทมาผ่านกรรมวิธีคั้นสดจากถั่วเต็มเมล็ดในรูปกล่องยูเอชที ภายใต้แบรนด์ 137 ดีกรี ที่สามารถดื่มได้สะดวก สะอาด ปลอดภัย และยังได้รับคุณค่าทางอาหารของวอลนัทได้เต็มที่ เหมาะเป็นเครื่องดื่มที่ช่วยเพิ่มพลังสมองให้แก่ทุกเพศทุกวัยให้สามารถปฏิบัติภารกิจระหว่างวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ