

อาหารสำหรับอารมณ์

แม้จะมีสติปัญญาดีเพียงใด แต่ถ้าอารมณ์ไม่ดี เด็กก็คงฉลาดยากค่ะ ดังนั้น ถ้าอยากให้อูฉลาดล่ะก็ ไม่ว่าจะป็นวัยใดก็ตาม ควรพิถีพิถันให้ความสำคัญกับอาหารมื้อเช้าเป็นพิเศษ ไม่ใช่แบบเร่งรีบ โดยอาหารเช้าแต่ละมื้อ ควรเน้นให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงาน และอาหารรัญพืช พวกข้าวซ้อมมือ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อสมองมากๆ ค่ะ

{xtypo_info}ไม่ใช่แค่กินอย่างเดียว

ก็มีการศึกษากันค่ะ ว่าทำไมเด็กญี่ปุ่นถึงมีไอคิวอยู่ในเปอร์เซ็นต์ที่สูง ถ้าเทียบกับเด็กหลายๆ ประเทศ โดยเฉพาะที่เบิ้มอย่างอเมริกา ก็เพราะพ่อแม่ญี่ปุ่นจะเน้นหนักอาหารประเภทปลามากกว่าเนื้อนั่นเอง และอีกหนึ่งสาเหตุก็คือ ครอบครัวญี่ปุ่น แม่ทำงานจะยุ่งสักเพียงใด เขาก็มักจะทานอาหารร่วมกันเป็นประจำและเป็นเวลาด้วยค่ะ

ขอขอบคุณ เสื้อผ้า (ใส่โลโก้ให้ด้วย) {xtypo_info}

แสดงแบบ ด.ญ.เย็นตา ไอทอง (น้องบ๊วย)