

คุณค่าสำคัญ เสริมประสิทธิภาพ ให้สมอง



แกมมา อะมิโนบิวทอยลิก แอซิด (gamma amino butyric acid) หรือเรียกสั้นๆ ว่า "กาบา" พบได้ในส่วนของ จมูกข้าว (คัมภะข้าว) อุดมด้วยโปรตีน วิตามินเอ วิตามินบีหลายชนิด กลีโกล์และเส้นใยอาหารที่นำมาใช้เพื่อลดความอ้วนได้ เนื่องจากจมูกข้าวจะมี Dietary Fiber ในปริมาณที่สูงแล้ว ยังมีวิตามินอีและแกมมา ออร์วีซานอล (gamma oryzanol) ซึ่งจะช่วยลดระดับของโคเลสเตอรอลและไตรกรีเซอไรด์ในเลือดได้ และตัวที่น่าสนใจที่สุดคือ สารกาบา ซึ่งเป็นสารอาหารของสมอง

"กาบา" สารอาหารของสมอง

กาบาเป็นกรดอะมิโนที่สำคัญ ผลการวิจัยรายงานว่า กาบาเป็นสารสื่อประสาทในระบบประสาทส่วนกลาง และทำหน้าที่รักษาสสมดุลในสมอง บำรุงระบบประสาท และบำรุงเซลล์สมอง ช่วยทำให้สมองทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ นอกจากนั้นยังมีส่วนช่วยลดความตึงเครียด ทำให้สมองรู้สึกผ่อนคลาย ช่วยรักษาสสมดุล และชะลอความเสื่อมของสมอง

ทางเลือกหนึ่งเพื่อสมอง

ทุกวันนี้คนเรามักจะมองหาทางเลือกที่สะดวก รวดเร็ว ขณะเดียวกันก็ต้องได้รับสารอาหารที่มีคุณค่า และให้ประโยชน์กับร่างกาย ในจมูกข้าวญี่ปุ่นมีสารกาบา และมีสารอาหารอื่นๆ อีกแน่นอนและเป็นสารอาหาร

ที่มีคุณสมบัติช่วยฟื้นฟูประสิทธิภาพการทำงานของสมองได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันนี้มีผลิตภัณฑ์กาบาแปรรูปเพื่อสุขภาพมากมายและยิ่งหากเป็นผลิตภัณฑ์กาบาจากจมูกข้าวญี่ปุ่นผสมนมแล้วเลือกก็จะยิ่งได้ประโยชน์มากยิ่งขึ้น เพราะได้ทั้งสารกาบาและวิตามินบี 12 ที่จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สดใส ถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือกใหม่สำหรับคนทำงาน

รู้อย่างนี้แล้ว ก็อย่าลืมลองมองหาผลิตภัณฑ์กาบาจากจมูกข้าวญี่ปุ่นไว้รับประทาน รับรองว่าสะดวก ปลอดภัยและยังได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย ■



ดร.สุภจิรรา นพจินดา

การดำเนินชีวิตของคนเราแต่ละวันนั้นย่อมมีเรื่องราวต่างๆ ผ่านเข้ามาให้ต้องขบคิดตลอดเวลา ทั้งเรื่องครอบครัวเรื่องงาน แน่แน่นอนว่า...บางครั้งอาจทำให้คุณรู้สึกเหนื่อย สมองอ่อนล้า ความคิดความอ่านไม่เฉียบคมฉับไว ซึ่งถ้าหากเราไม่รู้จักดูแลสุขภาพและผ่อนคลายตัวเอง นานวันเข้าก็จะกลายเป็นอุปสรรคต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันได้

เป็นที่ทราบกันดีว่า อาหารเป็นส่วนสำคัญในด้านสุขภาพที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลและควรต้องมีการเสริม อาหารจากธรรมชาติที่สะอาด ปลอดภัย รับประทานง่าย สะดวกรวดเร็วเป็นความต้องการของทุกคน เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและสมองทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ

เพิ่มคุณค่าด้วยอาหารธรรมชาติ...

หนึ่งในอาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมากคือกรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่มีชื่อว่า

824116



“มหัศจรรย์แห่งจมูกข้าวญี่ปุ่น”

“กาบา” เป็นกรดอะมิโนสำคัญ ซึ่งมีผลการวิจัยรายงานว่า กาบาเป็นสารสื่อประสาทในระบบประสาทส่วนกลาง และทำหน้าที่รักษาสมดุลในสมอง บำรุงระบบประสาทและบำรุงเซลล์สมอง ช่วยทำให้สมองทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยลดความตึงเครียด ทำให้สมองรู้สึกผ่อนคลาย ช่วยรักษาสมดุลและชะลอความเสื่อมของสมอง

[ข้อมูล]