

## เมนูอาหารเช้า

## “สร้าง Q”

อาหารเช้าสำคัญมากแค่ไหน คุณรู้หรือเปล่า ใน วันหนึ่งคนเราควรรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ คือ เช้า กลางวัน และเย็น ซึ่งมื้อที่สำคัญที่สุดก็หนีไม่พ้นอาหารมื้อเช้า เพราะอาหารมื้อเช้ามีส่วนสำคัญในการเสริมสร้าง IQ ได้ ซึ่ง คำว่า IQ ย่อมาจาก Intelligence Quotient หมายถึง ความสามารถทางเชาวน์ปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ แสดงออกให้เห็นผ่านพฤติกรรมต่างๆ เป็นสิ่งที่ถูกกำหนดจาก พันธุกรรมตลอดไปจนถึงสิ่งแวดล้อม

หากพูดถึงคุณประโยชน์หรือข้อดีของอาหารมื้อเช้า ก็มีตั้งแต่ ช่วยให้สมองตื่นตัว มีสมาธิ รวมไปถึงสามารถ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะอาหารเช้าจะไปช่วย กระตุ้นทั้งระบบความจำ และทักษะการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ เกิดขึ้นรอบตัวเรา ช่วยให้เรามีพลังงานใช้สำหรับการประกอบ กิจกรรมต่างๆ ระหว่างวัน นอกจากนี้ ถ้าหากเราไม่ได้รับ รับประทานอาหารเช้าก็จะมีผลเสียตามมาอีกมากมาย เช่น บั่นทอน การทำงานของสมอง ทำให้เป็นคนขี้หงุดหงิด อารมณ์เสื่อง่าย และการอดอาหารเช้าอย่างต่อเนื่องจะส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง ไม่มีภูมิต้านทานโรคต่างๆ และที่สำคัญคือ IQ ไม่ได้รับการ พัฒนา

ดังนั้นเราคนวัยทำงานก็ควรเสริมสร้าง IQ ของ ตนเอง เพื่อให้การทำงานในแต่ละวันมีประสิทธิภาพมากที่สุด ด้วยการรับประทานอาหารเช้าค่ะ สำหรับเมนูอาหารเช้าที่ เราสามารถทำได้ด้วยตนเอง ฉบับนี้ก็มีเมนูง่ายๆ ที่เติม ไปด้วยคุณประโยชน์ต่อคุณผู้อ่านด้วยค่ะ

เมนูแรก คือ โจ๊กหมู, ปลา, กุ้ง ไข่ไก่ หรือข้าวต้ม หมู, ปลา, กุ้ง ไข่ผักใบเขียว สำหรับเมนูนี้เราจะได้รับสาร อาหารอย่างครบถ้วน ไม่ว่าจะเป็นโปรตีนจากเนื้อสัตว์ คาร์โบไฮเดรตและวิตามินบี 1 จากเมล็ดข้าว รวมทั้งวิตามินเอ ที่ช่วยในการทำงานของจอประสาทตาจากผักใบเขียวที่เป็น ส่วนผสมในโจ๊กอีกด้วย

เมนูถัดมาคือโฮลวีทซีเรียลหรือคอร์นเฟลกกับนมรับประทานคู่กับน้ำผลไม้สด เมนูนี้ประกอบไปด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และวิตามินที่ช่วยในการพัฒนาสมองและสายตา



เมนูที่สุดท้าย คือ แซนวิชทูน่า, ไข่, แยม, ใส่กรอกกับผักชนิด ต่างๆ เสริมด้วยนม 1 แก้ว หรือน้ำผลไม้ตามชอบ สำหรับเมนูนี้เราก็จะ ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของสมอง เซลล์ประสาท และ การทำงานของร่างกายอย่างครบถ้วน ไม่แพ้ 2 เมนูแรกที่กำลังจะมา

เมื่อทราบคุณประโยชน์ที่สำคัญของอาหารเช้า และก็ได้เมนู อาหารง่ายๆ สำหรับมื้อเช้ากันแล้ว คุณผู้อ่านก็อย่าลืมนำไปรับประทาน อาหารเช้ากันด้วยนะคะ และที่สำคัญควรรับประทานเป็นประจำทุกวัน อย่างขาด เพื่อเสริมสร้าง IQ ในสมอง เมื่อสมองดี อารมณ์ก็ดี ดังนั้น ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือ การทำงานของคุณในแต่ละวันจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดค่ะ