



รักษาความเขาวัด
ให้น้อยที่สุด
หัวใจไปทั่วทั้งปี



101เคล็ดลับ สมองดี ไม่มีเสื่อม

100歳までボケない101の方法



10039499

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

ชิราชาวาระ ทาคูจิ เขียน
ฐิติพงศ์ ศิริรัตน์อักษร แปล

สารบัญ

บทที่ 1 กินอะไรดี น้ทะเลปัญหา

1. ของโปรดของสตรีอายุ 115 ปี คือ ปลาแฮร์ริงกับน้ำส้ม.....14
2. รมัดระวังไม่ให้สมองขาดพลังงาน.....15
3. งคอาหารเข้าคือต้นเหตุของความอ้วน.....16
4. มือเข่ากินข้าวดีกว่าขนมปัง.....18
5. อาหารเหนียวหนืดช่วยชะลอความแก่.....19
6. กินแอปเปิ้ลทั้งเปลือก.....20
7. แซลมอน ราชาแห่งปลา.....22
8. กินปลากับเนื้อสลับกันวันเว้นวัน.....25
9. ป้องกันตัวเองไม่ให้เป็นโรคอ้วนจนถึงอายุ 70 ปี.....26
10. บรอกโคลี ราชาแห่งผัก.....28
11. ควรมีมะเขือเทศแดงแจ่มบนโต๊ะอาหาร.....29
12. เบต้าแคโรทีนในแครอทและฟักทอง.....30
13. รู้จักผักสีรุ้งใหม่.....32
14. สรรพคุณของซิงและพริก.....33
15. คนอินเดียไม่ค่อยเป็นโรคอัลไซเมอร์.....34
16. จุดเหมือนกันของอาหารญี่ปุ่นกับอาหารเมดิเตอร์เรเนียน.....35
17. ดื่มน้ำผักผลไม้มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์.....37
18. น้ำทับทิมดีต่อสมอง.....38
19. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก็ต้องไวน์แดง.....39
20. ป้องกันภาวะสมองเสื่อมด้วย DHA จากวงศ์ปลาหลังเขียว.....40
21. วิตามินอีได้จากอาหารมากกว่าวิตามินเสริม.....41
22. ถั่วหมักนัตโตะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี.....43

23. สารคาเทชินในชาเขียวช่วยลดคราบในสมอง.....	44
24. ควรรับประทานน้ำมันมะกอกสกัดบริสุทธิ์ (Extra Virgin Olive Oil).....	45
25. ออกกำลังกายชะลอความแก่.....	47
26. กินหมูพร้อมผัก.....	48
27. เนื้อแกะช่วยให้สมองไม่ฝ่อ.....	49
28. สรรพคุณพิเศษที่น่าสนใจของต้นอ่อน.....	50
29. เมนูในฝันที่ไม่เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด.....	51
30. ปริมาณน้ำที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน.....	53
31. โครงการดีไซเนอร์ฟู้ด (Designer Food) เพื่อป้องกันมะเร็ง.....	54
32. เหตุผลที่ต้องกินตั้งแต่หัวจรดหาง.....	56
33. ขอแนะนำอาหารนิ่งและขานู.....	57
34. 3 สิ่งที่ต้องระวังอย่าให้มากเกินไป.....	58
35. จังหวัดที่อายุขัยผู้อาศัยเปลี่ยนไปเพราะอาหารการกิน.....	60
36. ชั่งน้ำหนักทุกวัน.....	62
37. คุมปริมาณแคลอรีเพื่อชีวิตที่ยืนยาว.....	63
38. โปรแกรม 1 วันของอาจารย์ฮิโนฮาระ.....	65
39. อิ่มท้อง 70% น้ำหนักตัวลด 5%.....	67
40. ฮอโมนที่ควบคุมความอยากอาหาร.....	68
41. ลองเปลี่ยนลำดับในการกินดู.....	69
42. สิ่งที่ต้องใช้เวลาที่รู้สึกอยากกินมากๆ.....	70
43. รับประทานอาหารเช้า.....	71
44. อย่ากินหลัง 3 ทุ่ม.....	72
45. หญิงสาวหมั่นใส่ใจเรื่องแคลเซียม.....	73
46. การอดอาหารทำให้ยิ่งดูแก่.....	76

บทที่ 2 การปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันทำให้สมองกระปรี้กระเปร่า

47. เราทุกคนต่างก็มียืนอายุยืน..... 78
48. ก้าวแรกสู่อายุยืนอย่างแข็งแรงด้วยการขึ้นลงบันได..... 79
49. เคี้ยวคำละ 30 ครั้ง..... 81
50. คนมีฟันจะไม่หลงลืม..... 82
51. น้ำลายมีสรรพคุณเหลือเชื่อ..... 84
52. อ่านหนังสือพิมพ์ สนใจโลกรอบตัว..... 85
53. จิตใจที่กล้าลองทำทุกอย่าง..... 87
54. เขียนบันทึกเรื่องเมื่อวานขึ้น..... 88
55. อ่านหนังสือออกเสียง..... 89
56. คนที่ยังพูดอรุณสวัสดิ์ได้จะไม่เลอะเลือน..... 90
57. ไม่เป็นไรถ้ายังหาของอยู่..... 91
58. ลองใส่ใจวิธีการหายใจ..... 94
59. แค่อุ้มสมองก็แจ่มใส..... 95
60. การร้องคาราโอเกะคือวิธีทำให้อายุยืนแบบยิงปืนนัดเดียว
ได้นกสองตัว..... 97
61. คนทันสมัยจะอายุยืน..... 98
62. หลีกให้ไกลจากคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และโทรทัศน์..... 99
63. ออกไปหาพบปะผู้คน..... 100
64. เพียงล้มเลิก ความแก่ก็ถามหา..... 102
65. ลืมความเลวร้ายไปให้หมด..... 103
66. อย่าตั้งที่นาสวยๆ ไว้ให้ลูกหลาน..... 104
67. เพื่อสมองที่กระฉับกระเฉง การท่องเที่ยวเป็นสิ่งที่คุณขาดไม่ได้..... 105
68. คนไม่หลงลืมทำอาหารอร่อย..... 107
69. วางแผนล่วงหน้า 1 ปี..... 107

70. ไม่ว่าจะเมื่อใดก็ต้องมีผู้หญิงและผู้ชาย.....	108
71. เคล็ดลับอายุยืนคือนอนวันละ 7 ชั่วโมง.....	110
72. การพนันที่ดี และการพนันที่เลว.....	113
73. ทำไมนักแกะสลัก หรือจิตรกรถึงมีอายุยืน.....	113
74. จ้องดูรูปสมัยตอนอายุ 20.....	115
75. เข้าร่วมงานเลี้ยงรุ่นอย่าให้ขาด.....	116
76. เป้าหมายคือจัดงานวันเกิดอายุครบ 100.....	117
77. วิธีอาบน้ำชะลอความแก่.....	118
78. อุปกรณ์คลายเครียดสารพัดนึก.....	119
79. เป็นโรคสักอย่างดีกว่าไม่เป็นอะไรเลย.....	120
80. ลองตรวจวัดค่าฮอร์โมนอายุยืน.....	121
81. การสูบบุหรี่คือศัตรูตัวฉกาจของการต้านความชรา.....	123
82. บันทึกผลการตรวจสุขภาพเอาไว้.....	124

บทที่ 3 เริ่มต้นง่าย ๆ กับ การชะลอความแก่! หมวดกายบริหาร

83. การออกกำลังกายของคุณกาลมืองที่อายุยืนที่สุดในโลก.....	128
84. ก่อนอื่นต้องฝึกขาและสะโพกให้แข็งแรง.....	129
85. แม้เป้าหมายจะอยู่ที่หมื่นก้าว แต่ต้องเริ่มที่ห้าร้อยก่อน.....	132
86. รู้จักสโลปปี้งหรือการออกกำลังกายบนทางลาดไหม?.....	133
87. การรำไทเก๊กช่วยกระตุ้นสมอง.....	134
88. ไม่ว่าจะอายุเท่าใดก็ต้องฝึกฝนกล้ามเนื้อให้แข็งแรง.....	135
89. เดินเร็ว เดินช้า สลับกันไป.....	136
90. สังเกตจำนวนการเดินซีฟจระหว่างวิ่งมาราธอน.....	136
91. ออกกำลังกายท่าสควอตโดยจับเก้าอี้หรือโต๊ะเอาไว้.....	138
92. การบริหารคอทำให้เราดูเด็กกว่าใคร.....	140

93. การใส่ใจกับท่วงท่าที่ดีก็ทำให้ดูอ่อนกว่าวัยได้.....	142
94. กระชับกระดูกเชิงกรานช่วยป้องกันความชรา.....	142
95. บริหารลิ้นเพื่อสร้างพลังการกิน.....	144
96. เลี้ยงตัวบนลูกบอล.....	145
97. รัดกระชับร่างกายทุกครั้งเมื่อนึกได้.....	147
98. ทำอย่างตั้งใจทุกวันให้เป็นนิสัย.....	147
99. หยุดการขยายตัวของเซลล์ไขมันด้วยการออกกำลังกาย.....	148
100. การระบายสีไม่ได้เป็นกิจกรรมของเด็กเท่านั้น.....	149
101. เริ่มต้นจากวัยไหนก็ได้ผลเหมือนกัน.....	150