กินดี เตรียมสมองให้พร้อมทุกเช้า

ทุกคนคงเคยเกิดอาการเหล่านี้! ตื่นนอนแล้วรู้สึกไม่สดชื่น สมองไม่โปร่ง มึนๆตื้อๆ คิดอะไรไม่ออก ทำให้ออกสตาร์ทเริ่มต้นวันได้ไม่ดี ทำอะไรก็ไม่ได้เต็มที่ บางครั้งก็มีอาการลืมง่าย จำเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ค่อยได้ เช่น บางครั้งลืมโทรศัพท์ไว้ที่บ้าน ลืมกระเป๋าเงิน เอ...จำไม่ได้ว่าเมื่อวานใช้เงินซื้ออะไรไปบ้าง หรือว่าล็อกประตูก่อนออกจากบ้านรึยัง อาการเหล่านี้เป็นเครื่องบ่งบอกว่าสมองของเรากำลังต้องการดูแล แล้วอะไรหละที่จะมาช่วยเตรียมสมองของเราโฟลว์ ไหลลื่น จำได้เป๊ะพร้อมกับทุกกิจกรรมที่ต้องไปเจอ คำตอบที่จะมาช่วยเพิ่มเติมเต็มความสามารถของสมองให้เต็มศักยภาพคือ “อาหารฟังก์ชั่น” แต่จะช่วยสมองเราได้อย่างไร และมีอะไรบ้าง วันนี้เรามีข้อมูลใหม่ๆ ที่น่าสนใจมาอัฟเดตกัน

“หลายๆ คนยังมีความเข้าใจผิดว่าสมองของคนเราจะพัฒนาเฉพาะในช่วงวัยเด็กเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วสมองของคนเราสามารถพัฒนาและเรียนรู้ได้ตลอดเวลาอย่างไร้ขีดจำกัด เพราะเส้นใยของสมองนั้นสร้างใหม่ได้ในทุกๆ วัน “ข้อมูลจาก ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ ประธานฝ่ายวิชาการ ชมรมโภชนวิทยามหิดล ที่กล่าวไว้อย่างน่าสนใจในการบรรยายภายใต้หัวข้อ การดูแลสมอง และ ร่างกายด้วยอาหาร โภชนาการ และ โภชนบำบัด ในงานประชุมวิชาการสัญจรของสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย ที่ จ. ตรัง ว่าโดยศักยภาพของสมองประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความจำ ด้านสมาธิในการจดจ่อ ด้านภาษา ด้านการวิเคราะห์สิ่งที่เห็น และด้านการตัดสินใจ ดังนั้นการส่งเสริมศักยภาพสมองจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนยุคดิจิตอลนี้ และอาหารฟังก์ชั่น คือ เทรนด์ และคำตอบที่คนทั่วโลกให้ความสนใจ

แล้วอาหารฟังก์ชั่นคืออะไร? ทำไมถึงช่วยเพิ่มศักยภาพสมองของเราได้ ตรงนี้มีคำตอบจากสมาคมนักกำหนดอาหารของสหรัฐอเมริกา(ADA) ที่นิยามไว้ว่า อาหารฟังก์ชั่นคือ อาหารที่คงไว้ซึ่งส่วนประกอบตามเดิมตามธรรมชาติ หรืออาหารที่มีการเติมแต่งสารอาหารให้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพ สำหรับผู้ที่ต้องการบำรุงสมองเพิ่มขึ้นให้พร้อมรับมือได้กับทุกกิจกรรม อาหารฟังก์ชั่นที่ส่งเสริมสุขภาพสมอง จึงเป็นทางเลือกที่ง่ายและสดวกตอบสนองไลฟ์สไตล์ของคนยุคใหม่ โดยข้อมูลจากทั้งงานวิจัยและการค้นคว้าใหม่ๆ พบว่า อาหารฟังก์ชั่นกลุ่มน้ำมันปลา ซุปไก่สกัด โสมเกาหลี และข้าวกล้องงอก ได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง

อาหารฟังก์ชั่นบำรุงสมอง แต่ละชนิดมีดีอย่างไร เริ่มจาก

น้ำมันปลา ที่มี DHA ซึ่งเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่จำเป็นต่อร่างกาย อยู่ในกลุ่มของโอเมก้า 3 ช่วย เสริมการทำงานของเซลล์สมอง การรับประทานน้ำมันปลาอย่างต่อเนื่องจึงมีส่วนช่วยป้องกันสมองเสื่อมหรือโรคอัลไซเมอร์ได้ เพราะ DHA จะช่วยเพิ่มสารที่เป็นตัวช่วยลดการเกิดการสร้างพลักซ์ (plaques) ซึ่งเป็นตัวการที่ทำลายใยประสาทส่วน

ความจำ นอกจากนี้ยังมี EPA สูง มีประโยชน์ต่อระบบหัวใจและสมอง โดยมีส่วนช่วยยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือดและลดไขมันในเลือด จึงช่วยป้องกันการอุดตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ โดยเฉพาะหัวใจและสมองอีกด้วย

ซุปไก่สกัด อาหารฟังก์ชั่นที่ได้รับความนิยมมายาวนาน โดยเฉพาะในแถมเอเชีย มีผลการวิจัยจาก ศ.นพ.โคกะ โยชิฮิโกะ จากภาควิชาประสาทวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคียวริน ประเทศญี่ปุ่นเกี่ยวกับสารอาหารที่สำคัญต่อสุขภาพสมองโดยระบุว่าสารสำคัญในซุปไก่สกัดคือไบโอเปปไทด์อะมิโน คอมเพล็กซ์ ที่พร้อมให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้เร็ว

ผลจากการวิจัยพบว่าซุปไก่สกัดช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมอง โดยช่วยให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองส่วนหน้าซึ่งเป็นสมองส่วนสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความจำการคิดตัดสินใจได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าในซุปไก่สกัดยังมีคาร์โนซีน เป็นหนึ่งในสารอาหารช่วยชะลอวัย และบำรุงสมองโดยช่วยเพิ่มคลื่นสมองแบบอัลฟ่า ลดความเครียดและความเหนื่อยล้าของสมอง เพิ่มสมาธิ รวมทั้งความสามารถในการเรียนรู้และการจดจำให้ดีขึ้น

โสม มีสารออกฤทธิ์ที่สำคัญคือ สารจินเซ็นโนไซต์ช่วยเสริมการทำงานของสารสื่อประสาท ให้สามารถเชื่อมโยงข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาทของระบบประสาทให้ทำงานได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ ปรับกระบวนการคิดและวิเคราะห์ข้อมูลให้มีความรวดเร็วมากยิ่งขึ้นช่วยทำให้ระบบประสาทส่วนกลางตื่นตัวทำงานได้ดีขึ้น โดยเฉพาะโสมอเมริกา ซึ่งศาสตร์แผนตะวันออกจัดเป็นยาเย็น หรือยาที่ช่วยเสริมธาตุ “หยิน” ส่งผลให้ร่างกายอยู่ในภาวะสงบและมีสมาธิ ช่วยให้สมองมีการจดจำได้ดีขึ้น

ข้าวกล้องงอก มีสารอาหารที่สำคัญคือ กาบา (GABA) ช่วยเพิ่มคลื่นสมองแบบอัลฟ่า ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดและความวิตกกังวล และเพิ่มภูมิคุ้มกันอีกด้วย

เป็นเรื่องจริงที่ศักยภาพของสมอง และความสามารถบางอย่างสามารถถ่ายทอดผ่านทางพันธุกรรม แต่เราทุกคนสามารถเตรียมตัวเองให้พร้อม เสริมความสามารถของสมองให้เพิ่มขึ้นได้ ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ควบคู่กับกับอาหารฟังก์ชั่นที่ให้ประโยชน์เสริมในการดูแลสมองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม นอกจากนี้ยังควร นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เชื่อว่าจะทำให้สมองของเราโฟลว์ ไหลลื่น จำได้เป๊ะพร้อมรับกับทุกกิจกรรมแน่นอน