เทรนด์ใหม่ อาหารและสมุนไพรเสริมสุขภาพสมอง และร่างกายให้ดียืนยาว อย่างมีสุข

เมื่อเร็วๆ นี้ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก จัดงานประชุมวิชาการ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เพื่ออัพเดทองค์ความรู้และงานวิจัยใหม่ๆตลอดจนยกระดับมาตรฐานวิชาชีพพยาบาลให้สูงขึ้น โดยได้รีบเกียรติจากแพทย์และนักวิชาการผู้ทรงคุณวุฒิระดับแถวหน้าของเมืองไทยร่วมบรรยายถึงเทรนด์สุขภาพโลกยุคดิจิตอล ให้กับบุคลากรทางการแพทย์กว่า 400 คน ณ ห้องประชุมกองการศึกษา ชั้น 7 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

ภายในงาน ภก.รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่ ผู้เชี่ยวชาญสมุนไพรของสหประชาชาติ คณบดีผู้ก่อตั้งวิทยาลัยการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิตร่วมบรรยายในหัวข้อ “แนวทางการใช้สมุนไพรและอาหารฟังก์ชั่นเพื่อส่งเสริมสุขภาพสมอง” กล่าวว่า แนวโน้มระบบสุขภาพของโลก เน้นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคมากกว่าการรักษาโรค รวมทั้งมุ่งเน้นการมีสุขภาพที่ดียืนยาวอย่างมีสุข มากกว่าการแค่มีอายุยืนยาว โดยแนวทางการส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดียืนยาว เริ่มมาจากการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่สำคัญในการช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง และร่างกาย นอกจากนี้การส่งเสริมสุขภาพด้วยอาหารฟังก์ชั่นและสมุนไพร เช่น สารสกัดจากใบแป๊ะก๊วย ขมิ้นชัน และ น้ำมันจมูกข้าว เป็นต้น ก็เป็นอีกทางเลือกที่คนทั่วโลกให้ความสนใจเป็นอย่างมาก

หนึ่งในอาหารฟังก์ชันที่มีประวัติการบริโภคในแถบเอเชียมาอย่างยาวนานคือ ซุปไก่สกัด ซึ่งพร้อมให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้เร็ว เนื่องจากเป็นโปรตีนที่ผ่านการย่อยให้ได้กรดอะมิโน และไดเปปไทด์ที่จำเพาะ ได้แก่ คาร์โนซีน และแอนเซอรีน ที่มีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องเซลล์ประสาท โดยผลการวิจัยทางคลินิกของ ศ.นพ.โคกะ โยชิฮิโก

ะ จากภาควิชาประสาทวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคียวริน ประเทศญี่ปุ่นเกี่ยวกับเปปไทด์ในซุปไก่สกัดช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ซึ่งศึกษาในกลุ่มคนที่ดื่มซุปไก่สกัดทุกวันติดต่อกันเป็นระยะเวลา 7 วัน และตรวจวัดผลด้วยเทคโนโลยี Near-Infrared Spectroscopy (NIRS) พบว่า ซุปไก่สกัดช่วยให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองส่วนหน้า ซึ่งเกี่ยวข้องกับความจำ การคิด ตัดสินใจได้ดีขึ้น จึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมอง

นอกจากอาหารฟังก์ชั่นแล้ว ยังมีสมุนไพรที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพสมอง อาทิเช่น ขมิ้นชันที่มีสารเคอร์คิวมินอยส์ สารสำคัญที่เป็นแอนตี้ออกซิแดนซ์ ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย ช่วยชะลอความเสื่อม ป้องกันตับ น้ำมันจมูกข้าวที่มีโทโคไทรอีนอล, เบต้าแคโรทีน, และไวตามินอี เป็นต้น ที่ช่วยปกป้องเซลประสาทโดยมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระซึ่งอนุมูลอิสระเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความเสื่อมของเซลล์ นอกจากนี้ยังประกอบด้วยสารแกมมาโอไรซานอลที่ช่วยลดระดับคลอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ทำให้อวัยวะต่างๆ มีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย

ในปัจจุบันนี้มีอาหารฟังก์ชั่นและสมุนไพรมากมาย ที่มีงานวิจัยว่าช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค การค้นพบนี้เปรียบเหมือนเป็นกุญแจสำคัญไปสู่ทางเลือกใหม่เพื่อการมีสุขภาพที่ดียืนยาวอย่างมีสุขและเป็นเทรนด์ใหม่ของการชะลอวัยในโลกยุคปัจจุบัน