เผยงานวิจัย...อาหารฟังก์ชั่นช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง

เผยงานวิจัย...อาหารฟังก์ชั่นช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง
ล่าสุดจากงานประชุมวิชาการของสมาคมเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพแห่งประเทศไทย

เพราะศาสตร์แห่งการชะลอวัย เป็นศาสตร์ที่ได้รับความนิยมในปัจจุบันและเป็นเทรนด์ของโลกยุคใหม่ เพราะทุกคนย่อมต้องการคงความอ่อนเยาว์และดูดีให้ได้นานที่สุด แต่การชะลอวัยหรือการป้องกันความเสื่อมของร่างกาย ไม่จำกัดเฉพาะผิวพรรณ หรือใบหน้าเท่านั้น แต่การป้องกันความเสื่อมที่เกิดขึ้นกับสมองก็เป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้กัน

เมื่อเร็วๆ นี้ สมาคมเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพแห่งประเทศไทย จัดงานประชุมวิชาการประจำปี 2562 ในหัวข้อ “The Frontier with Caution in Anti-Aging and Aesthetic Medicine” เพื่ออัพเดทความรู้ และงานวิจัยใหม่ๆ เกี่ยวกับศาสตร์การชะลอวัย เพื่อยกระดับการดูแลรักษาให้มีมาตรฐานสูงขึ้น โดยมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัยชั้นนำทั้งในและต่างประเทศเข้าร่วมบรรยายในครั้งนี้มากมายกว่า 200 คน โดยจัดงาน ณ โรงแรมวินด์เซอร์ สวีท แอนด์ คอนเวนชั่น

ภายในงาน ศ.นพ.โคกะ โยชิฮิโกะ จากภาควิชาประสาทวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคียวริน ประเทศญี่ปุ่นได้เผยผลงานวิจัยที่น่าสนใจในหัวข้อ “อาหารฟังก์ชั่นที่ช่วยป้องกันความเสื่อมของสมอง” พบว่า ซุปไก่สกัดเป็นหนึ่งในอาหารฟังก์ชั่นที่ช่วยป้องกันความเสื่อมของสมอง โดยซุปไก่สกัดเป็นโปรตีนที่ผ่านการย่อยให้ได้กรดอะมิโน และไดเปปไทด์ที่จำเพาะ ซึ่งพร้อมให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้เร็ว การศึกษาในกลุ่มผู้สูงวัยพบว่า ช่วยให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองส่วนหน้า ซึ่งเกี่ยวข้องกับความจำ การคิด ตัดสินใจได้ดีขึ้น จึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมอง ชะลอความเสื่อมของสมอง โดยการศึกษานี้วัดผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มที่ดื่มซุปไก่สกัดทุกวันติดต่อกันเป็นระยะเวลา 7 วัน โดยนำเทคโนโลยี Near-Infrared Spectroscopy (NIRS) ในการตรวจจับคลื่นสมองและในการวัดอัตราการเปลี่ยนแปลงของออกซิเจนในสมองมาใช้ควบคู่ในการวัดผล ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวได้รับความสนใจจากแพทย์ผู้เข้าร่วมประชุมเป็นจำนวนมาก

นอกจากนี้ยังมีรายงานการศึกษาถึงประโยชน์อื่นๆของซุปไก่สกัด พบว่าสามารถช่วยฟื้นฟูความเหนื่อยล้าของสมองและร่างกาย พร้อมเพิ่มประสิทธิภาพการเผาผลาญสารอาหารให้เป็นพลังงาน และช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันได้อีกด้วย

เพราะเซลล์ต่างๆในร่างกายเสื่อมอายุลงทุกวัน ดังนั้นการดูแลสุขภาพทั้งสมองและร่างกายไม่ให้แก่ก่อนวัยจึงเป็น

เรื่องใกล้ตัวและอยู่ในความสนใจอย่างสูงในทุกเพศ ทุกวัย เราจึงควรดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะเป็นพื้นฐานที่ช่วยชะลอความเสื่อมได้ดีอีกทางหนึ่ง เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งออกกำลังกายสมอง ให้ได้คิดบ่อยๆ เช่น อ่านหนังสือ คิดเลข เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีคู่ไปกับสมอง นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการรักษาสุขอนามัยเป็นประจำควบคู่กันไปด้วย