เผยผลวิจัยล่าสุด ในงานประชุมวิชาการ ชี้ว่าเปปไทด์จากไก่ ช่วยเพิ่มความสามารถของสมองด้านการจดจำ

เพราะหนึ่งในพื้นฐานสำคัญของสมองและร่างกายที่แข็งแรง คือ อาหารที่มีประโยชน์อาหารที่เราเลือกรับประทานเข้าไปจะส่งผลต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้น และระยะยาว ดังนั้นนักกำหนดอาหารจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในการให้คำแนะนำว่าเราควรรับประทานอาหารประเภทใด เพื่อช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับร่างกาย รวมทั้งเพื่อป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่อาจจะเกิดกับร่างกายได้

เมื่อเร็วๆ นี้ สมาคมนักกำหนดอาหารจัดงานประชุมวิชาการประจำปี 2562 เรื่อง “ความร่วมมือของเครือข่ายนักกำหนดอาหารในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค” เพื่ออัพเดทข้อมูล และนำเสนองานวิจัยใหม่ เพื่อยกระดับความรู้ของวงการนักกำหนดอาหารในประเทศไทย ซึ่งหนึ่งในหัวข้อที่ได้รับความสนใจจากนักกำหนดอาหารที่เข้าร่วมประชุมกว่า 800 คนเป็นอย่างมาก คือการนำเสนอผลงานวิจัยเกี่ยวกับ “เปปไทด์จากไก่ ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองในด้านความคิดและการจดจำ” ณ ห้องเมย์แฟร์ แกรนด์ บอลรูม โรงแรมเดอะ เบอร์เคลีย์ ประตูน้ำ

อาจารย์ศัลยา คงสมบูรณ์เวช นักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพ (สหรัฐอเมริกา) กล่าวว่า เมื่อเร็วๆ นี้ได้มีการวิจัยทางคลีนิกที่น่าสนใจในหัวข้อ “เปปไทด์จากไก่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองในด้านความคิดและการจดจำ” ซึ่งเปปไทด์จากไก่ เป็น เปปไทด์โมเลกุลเล็กที่ร่างกายสามารถดูดซึมนำไปใช้ได้ในทันที การศึกษาล่าสุดซึ่งเป็นการวิจัยทางคลีนิกแบบสุ่ม ในกลุ่มอาสาสมัครสุขภาพดี ถึงผลของเปปไทด์จากไก่ ต่อความจำระยะสั้น ความจำขณะทำงาน และความตั้งใจ โดยพบว่ากลุ่มทดลองที่ดื่มซุปไก่สกัด ซึ่งเป็นเปปไทด์จากไก่ และกลุ่มควบคุมซึ่งดื่มซุปไก่หลอก (โปรตีนสกัดจากปลา) เป็นประจำทุกวันต่อเนื่องกันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ พบว่าซุปไก่สกัดช่วยเพิ่มประสิทธิผลการทำงานของสมองในด้านความจำ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีภาวะเครียดในระดับปานกลางและสูงได้ดี ซึ่งจะเห็นผลการเปลี่ยนแปลงในส่วนของความจำระยะสั้นดีขึ้นเมื่อครบสัปดาห์แรกของการทดลอง กล่าวโดยสรุปได้ว่าซุปไก่สกัดมีผลช่วยเสริมประสิทธิภาพการทำงานของสมองในด้านความจำและมีผลช่วยเพิ่มความจำระยะสั้นในกลุ่มผู้ใหญ่ คนวัยทำงานที่มีภาวะเครียดจากใช้ชีวิตประจำวันได้ดี

นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยในระดับนานาชาติมากมายที่พบว่า ซุปไก่สกัดหรือเปปไทด์จากไก่ซึ่งเป็นหนึ่งในอาหารฟัง

ก์ชั่นที่ช่วยบำรุงสมอง สามารถช่วยเพิ่มคลื่นสมองแบบอัลฟ่าที่ช่วยเรื่องสมาธิ และยังช่วยเพิ่มออกซิเจนไปเลี้ยงสมองส่วนหน้า ซึ่งทำงานเกี่ยวข้องกับความคิด ความจำให้ทำงานดีขึ้นจึงช่วยลดความเหนื่อยล้าของสมองจากการทำงาน และเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้และความจำ นอกจากนี้ ซุปไก่สกัดยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมและคุณภาพของน้ำนมของคุณแม่ตั้งครรภ์ อีกด้วย

เพราะอาหารไม่ใช่กินให้หายหิวเท่านั้น แต่การกินควรคำนึงถึงคุณค่าสารอาหารและประโยชน์ที่จะได้รับเป็นสิ่งสำคัญ ดังคำพูดของบิดาทางการแพทย์ของชาวกรีกล่าวไว้ว่า “จงใช้อาหารเป็นยารักษาโรค”หากเรารู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยส่งเสริมความสามารถของสมอง ก็จะช่วยให้เราใช้สมองได้เต็มศักยภาพมากยิ่งขึ้น รวมทั้งยังสามารถป้องกันความเสื่อมที่เกิดกับสมองได้อีกด้วย