เพิ่มพลังสมองให้แจ่มใส ปรับไลฟ์สไตล์ทันภัยยุคดิจิทัล

เชื่อว่าหลาย ๆ คนน่าจะเคยมีอาการแบบนี้กันบ้าง เช่น ลืมชื่อคนบางคน จำไม่ได้ว่าจอดรถไว้ตรงไหน ลืมว่าวางโทรศัพท์ไว้ที่ไหน หรือจำไม่ได้แม้กระทั่งเดินเข้ามาในครัวทำไม อาการเหล่านี้ถือเป็นอาการหลงลืมทั่วไปที่คนเราสามารถเป็นได้นาน ๆ ครั้ง อย่างไรก็ดี ปัจจุบันอาการเหล่านี้ไม่ได้ปรากฏแค่ในกลุ่มผู้สูงอายุเท่านั้น เพราะเราพบว่าแม้แต่หนุ่มสาวอายุ 30 หรือ 40 ก็เริ่มบ่นอุบว่ามีปัญหาเรื่องความจำบ่อยขึ้นและจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จนน่าตกใจ

เมื่อเร็ว ๆ นี้ นายแพทย์แกรี่ สมอลล์ สุดยอดแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองจากสหรัฐอเมริกา ได้เดินทางมาเยือนกรุงเทพฯ เพื่อร่วมงานเฮอร์บาไลฟ์ เอเชียแปซิฟิก เวลเนส ทัวร์ ครั้งที่ 6 โดยคุณหมอได้มาแบ่งปันมุมมองความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ส่งผลกระทบต่อสมองมนุษย์และรูปแบบพฤติกรรมการใช้ชีวิตในสังคม ในระหว่างกิจกรรมเสวนา คุณหมอเผยว่าคนเจเนอเรชั่นมิลเลเนียลหลายล้านคนทั่วโลกเสพติดอุปกรณ์สื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งทำให้สมองของคนเราได้รับการกระตุ้นจากอุปกรณ์สื่อสารเป็นหลัก

คุณหมอยังได้แบ่งปันผลสำรวจของเฮอร์บาไลฟ์ซึ่งทำการสำรวจพนักงานออฟฟิศที่มีอายุระหว่าง 25-45 ปี ในไต้หวันเมื่อปีที่ผ่านมา พบว่า ร้อยละ 61 ของคนทำงานกลุ่มนี้ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์นาน 6-10 ชั่วโมงต่อวัน และร้อยละ 78 รู้สึกว่า การใช้อุปกรณ์เหล่านี้นานเกินไปมีผลกระทบต่อความจำของพวกเขา รวมทั้งประมาณร้อยละ 60 ยอมรับว่าถึงขั้นหลงลืมข้าวของส่วนตัวเลยทีเดียว

สำหรับประเทศไทย รายงานล่าสุดของ Google Consumer Barometer เผยว่า ร้อยละ 53 ของคนไทยใช้อินเตอร์เน็ตทุกวัน ซึ่งเพิ่มขึ้นร้อยละ 89 นับจากปี 2556 และร้อยละ 70 ของคนไทยใช้สมาร์ทโฟน เพิ่มขึ้นร้อยละ 126 นับจากเมื่อ 3 ปีที่แล้วเช่นกัน

“ในยุคสมัยใหม่ เทคโนโลยีกลายเป็นสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา และเรารู้สึกว่ามันยากที่จะใช้ชีวิตโดยไม่มีสมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์ ผู้คนพึ่งพาเทคโนโลยีกันอย่างมากจนมันส่งผลต่อไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต การทำงาน การพูดคุยสื่อสาร และการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ตลอดจนส่งผลให้วิธีการทำงานของสมองเปลี่ยนแปลงไปด้วย” คุณหมอกล่าว

รายงานวิจัยหลายฉบับชี้ให้เห็นว่าชาวมิลเลเนียลจำนวนมากที่โตมาในยุคดิจิทัล เริ่มแสดงอาการที่เป็นสัญญาณบ่งบอกถึงปัญหาเรื่องความจำระยะสั้นและโรคเกี่ยวกับความจำอื่น ๆ ตลอดจนเสียสมาธิง่ายและมีอาการหลงลืมด้วย

“เราเติบโตมากับการจำเบอร์โทรศัพท์และวันเกิด ทว่าตอนนี้เรามีอุปกรณ์มากมายที่ช่วยจำสิ่งเหล่านี้แทนเรา ผู้คนใช้เวลาหลายชั่วโมงต่อวันอยู่กับสมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์ และแท็บเล็ต จึงส่งผลกระทบเชิงลบต่อสมอง การใช้

เทคโนโลยีมากเกินไปสามารถส่งผลต่อการพัฒนาสมองที่สมดุลได้” คุณหมออธิบาย

ฝึกฝนสมองให้แข็งแรงและเฉียบแหลมอยู่เสมอ

ในช่วงกิจกรรมเสวนา นายแพทย์แกรี่ ได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของสุขภาพสมอง รวมทั้งข้อดีของการมีไลฟ์สไตล์ที่ช่วยให้สมองแจ่มใสอ่อนเยาว์และกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ รายงานวิจัยหลายฉบับของคุณหมอเผยว่า พันธุกรรมเป็นเพียงหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงของโรคสมองเสื่อม อาการของโรคอัลไซเมอร์ และสัญญาณอื่น ๆ ของภาวะสมองเสื่อมถอย ความจริงแล้วยังมีปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ อีกมากมาย อาทิ สภาพร่างกาย วิธีจัดการกับความเครียด การกระตุ้นการทำงานของสมอง และโภชนาการ ที่เราต้องให้ความใส่ใจกันมากขึ้น “ข่าวดีก็คือ ความจำของเราไม่จำเป็นต้องเสื่อมถอยไปตามวัย มีรูปแบบการใช้ชีวิตมากมายที่ช่วยลับสมองของเราให้เฉียบแหลมอยู่เสมอ การออกกำลังกายก็เป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยให้เซลล์สมองกระฉับกระเฉงตื่นตัว ในขณะที่วิธีการฝึกฝนสมองและทบทวนความจำ เช่น เกมส์ปริศนาอักษรไขว้ ซูโดกุ หรือการเรียนรู้ภาษาใหม่ ๆ ก็ช่วยเสริมสร้างสมองได้เหมือนกัน การลดความเครียดจะช่วยลดความเสี่ยงของการสูญเสียความจำได้ เนื่องจากคนที่มักมีอาการเครียดจะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคด้านสมองได้ง่ายกว่า” คุณหมอกล่าว

นอกจากนี้ คุณหมอยังกล่าวถึงผลวิจัยล่าสุดที่ทำการทดสอบกับอาสาสมัครสูงอายุกว่า 900 คน พบว่า การปรับนิสัยให้หันมารับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพสมอง ซึ่งอุดมไปด้วยโภชนาการสำคัญ ๆ อย่างถั่วต่าง ๆ ผักและผลไม้ เมล็ดถั่ว น้ำมันมะกอก ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี และปลานั้น ช่วยชะลอการเสื่อมถอยของความสามารถในการรับรู้ (cognitive decline) ได้เป็นอย่างมาก กล่าวคือสามารถช่วยให้สมองแจ่มใสอ่อนเยาว์ลงไปได้อีกถึง 7.5 ปี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโภชนาการมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสุขภาพสมองอย่างไม่อาจแยกจากกันได้ การรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องมีส่วนสำคัญที่ช่วยบำรุงสุขภาพสมองให้สดใสแข็งแรง

“เป็นเรื่องสำคัญมากที่คนทุกเพศทุกวัยต้องตระหนักว่า มีวิธีการเสริมสมรรถภาพด้านสมองอย่างง่าย ๆ และนำไปใช้ได้จริงมากมาย ไม่มีคำว่าเร็วเกินไปที่จะเริ่มฝึกฝนสมองกันตั้งแต่ตอนนี้ คนรุ่นใหม่อาจจะเริ่มจากการฝึกทักษะง่าย ๆ เช่น เทคนิคการจำ และการพูดคุยสื่อสารแบบพบเจอหน้ากัน ซึ่งจะช่วยฝึกเรื่องการสบตาคู่สนทนาและกิริยาท่าทางในการสนทนาโดยไม่ต้องใช้คำพูดไปด้วยในตัว ลองใช้วิธีการฝึกฝนสมองแบบนี้ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน รวมทั้งนอนหลับให้เพียงพอ จัดการกับความเครียด และรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพสมอง เมื่อเราปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ให้กระฉับกระเฉงและมีสุขภาพดีกันตั้งแต่วันนี้ สมองของเราก็จะแจ่มใสแข็งแรงไปอีกนานแสนนาน” นายแพทย์แกรี่ กล่าวสรุป

นายแพทย์แกรี่ สมอลล์ เป็นสมาชิกคณะกรรมการที่ปรึกษาโภชนาการเฮอร์บาไลฟ์ และเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองชั้นนำจากสหรัฐอเมริกา และเป็นอาจารย์สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ ณ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส หรือยูซีแอลเอ (UCLA) ท่านได้เขียนผลงานวิชาการมาแล้วกว่า 500 ชิ้น และได้รับรางวัลและประกาศเกียรติคุณต่าง ๆ มากมาย ซึ่งรวมถึงรางวัล Senior Investigator Award จากสมาคมจิตเวชศาสตร์ผู้สูงอายุอเมริกัน (American Association for Geriatric Psychiatry) เมื่อปี ค.ศ.2002 นิตยสารวิทยาศาสตร์อเมริกัน (Scientific American magazine) ยังได้ยกย่องให้นายแพทย์แกรี่ เป็นหนึ่งใน 50 ผู้คิดค้นนวัตกรรมสำคัญของโลกในสาขา

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ท่านยังเป็นเจ้าของผลงานหนังสือยอดนิยมเกี่ยวกับสุขภาพสมองและความชราหลายเล่ม ซึ่งได้รับการแปลเป็นภาษาต่าง ๆ แล้วกว่า 24 ภาษา

ติดตามรับชมคลิปการสัมภาษณ์ นายแพทย์แกรี่ สมอลล์ ในหัวข้อ “2 สัปดาห์สู่สมองที่อ่อนเยาว์ขึ้น” ได้ทาง https://www.facebook.com/herbalifethailandofficial ในวันที่ 2 ธันวาคม พ.ศ.2559 เวลา 19.00 น. เป็นต้นไป

เกี่ยวกับเฮอร์บาไลฟ์
เฮอร์บาไลฟ์ บริษัทโภชนาการระดับโลก ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตผู้คนทั่วโลกมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ.2523 ผลิตภัณฑ์คุณภาพของเฮอร์บาไลฟ์ ครอบคลุมตั้งแต่ผลิตภัณฑ์โภชนาการ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการจัดการน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์เพื่อเสริมสร้างพลังงานและเพื่อการกีฬา ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณและเส้นผม จัดจำหน่ายเพื่อการอุปโภคบริโภคส่วนตัวของสมาชิกอิสระของเฮอร์บาไลฟ์และผ่านสมาชิกไปยังผู้บริโภคในกว่า 90 ประเทศทั่วโลก เฮอร์บาไลฟ์มุ่งมั่นที่จะต่อสู้กับภาวะการได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน และสภาวะน้ำหนักเกินของผู้คนทั่วโลก ด้วยการส่งมอบผลิตภัณฑ์คุณภาพสูง พร้อมคำแนะนำเฉพาะบุคคลจากสมาชิกและชมรมของเฮอร์บาไลฟ์ ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้บริโภคได้ใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง

บริษัทให้การสนับสนุน เฮอร์บาไลฟ์ แฟมิลี่ ฟาวเดชั่น (Herbalife Family Foundation : HFF) และโครงการคาซ่าเฮอร์บาไลฟ์ เพื่อนำพาโภชนาการที่ดีไปสู่เด็กๆ ที่ขาดแคลน อีกทั้งยังให้การสนับสนุนนักกีฬา สโมสรกีฬา รวมถึงการจัดการแข่งขันระดับโลกรวมกว่า 190 ราย อาทิ คริสเตียโน โรนัลโด ทีมฟุตบอลแอลเอ กาแล็กซี่ และนักกีฬาระดับแชมเปี้ยนของกีฬาประเภทต่างๆ

ปัจจุบัน เฮอร์บาไลฟ์มีพนักงานทั่วโลกกว่า 8,000 คน และมียอดขายสุทธิ 4,500 ล้านเหรียญสหรัฐ ในปี พ.ศ.2558 ที่ผ่านมา เว็บไซต์ของเฮอร์บาไลฟ์แสดงข้อมูลสำคัญด้านการเงินและข้อมูลอื่นๆ ของบริษัทที่ http://ir.Herbalife.com บริษัทแนะนำให้ผู้ลงทุนเข้าไปเยี่ยมชมเว็บไซต์ของบริษัทอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากมีการอัพเดทข้อมูลและเพิ่มข้อมูลใหม่ในเว็บไซต์ หากต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถเข้าไปที่เว็บไซต์ Herbalife.co.th หรือ IAmHerbalife.com

ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสารเฮอร์บาไลฟ์
คุณวันดี เลิศสุพงศ์กิจ หรือคุณฐานิตา ศรีรัตนโชติ
โทร. 02233 4329/30 หรืออีเมล pr@francomasia.com