ไขปริศนา สมองดี กินแบบนี้ก็ได้หรอ “โภชนเภสัชภัณฑ์ กับสุขภาพสมอง”

เมื่อเร็วๆ นี้ ในงานประชุม “Nursing Quality: Patient & Nurse Safety” ซึ่งจัดโดย ชมรมผู้บริหารการพยาบาลโรงพยาบาลชุมชน โดยการสนับสนุนของ บริษัท แบรนด์ ซันโทรี่ (ประเทศไทย) จำกัด เพื่อให้เกิดความร่วมมือของบุคลากรและหน่วยงานสาธารณสุขตั้งแต่ระดับพื้นที่ ส่วนภูมิภาค ส่วนกลาง และระดับประเทศ เกิดการพัฒนาเชิงระบบ และส่งเสริมให้ผู้ป่วยและประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาเพื่อความปลอดภัยในระบบบริการสาธารณสุขอย่างสร้างสรรค์ โดยมีหัวหน้าพยาบาลและพยาบาลวิชาชีพเข้าร่วมการประชุมกว่า 900 คน ณ โรงแรมโกลเด้นท์ซิตี้ จังหวัดระยอง

ในงานประชุมครั้งนี้ ได้รับเกียรติจากวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านร่วมบรรยาย หนึ่งในนั้น คือ ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งให้เกียรติมาอัพเดทเรื่อง “แนวทางดูแลสุขภาพคนไทยยุค 4.0 ด้วยอาหารและโภชนาการ “ ซึ่งท่านได้กล่าวไว้อย่างน่าสนใจถึงเรื่องของ “โภชนเภสัชภัณฑ์กับสุขภาพสมอง” เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น การทำงานของระบบประสาทและสมองจะเสื่อมถอยลง อาจนำไปสู่การเกิดโรคสมองเสื่อมได้ อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญในการช่วยชะลอความเสื่อมและส่งเสริมสุขภาพสมอง โดยอาหารและสารอาหารต่างๆ จะช่วยในการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาทและสมอง หรือป้องกันสมองเสื่อม ได้แก่

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มีสารพฤกษเคมีที่ออกฤทธิ์สำคัญ ได้แก่ “แอนโทไซยานิน” Antrocyanin) ซึ่งมีสีม่วงแดง ช่วยในการเสริมความจำ ป้องกันสมองเสื่อมในผู้สูงอายุได้ นอกจากเบอร์รี่ต่างๆ ของต่างประเทศแล้ว เบอร์รี่ไทย อย่างเช่น ลูกหม่อน มะเม่า มะหลอด มะเกี่ยง ตะขบ ลูกหว้า ก็เป็นแหล่งของแอนโทไซยานินที่ดีผลไม้ตระกูลเบอร์รี่-01

ใบแปะก๊วย สารสำคัญออกฤทธิ์ คือ เทอร์ปีน แลคโตน (Terpene lactones) และ ฟลาโวน ไกลโคไซด์ (Flavone glycosides) ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตในหลอดเลือดสมอง ทำให้สารอาหารต่างๆ ไปเลี้ยงสมองดีขึ้น

คาร์โนซีน เป็นเปปไทด์ที่พบมากในซุปไก่ ช่วยเพิ่มคลื่นสมองแบบอัลฟ่า (Alpha-wave) ทำให้รู้สึกสงบ เพิ่มสมาธิ ความสามารถในการเรียนรู้ และจดจำที่ดีขึ้น ช่วยให้ไมโตรคอนเดรียทำงานได้ดีขึ้น เซลล์สมองผลิตพลังงานได้มากขึ้น ยับยั้งการเกิด AGEs ซึ่งเป็นสารเร่งแก่ นอกจากนี้ยังช่วยชะลอการหดสั้นของเทโลเมียร์

วิตามินบี 1 บี 6 บี 12 โฟเลท มีการศึกษาวิจัยทางคลินิก พบว่า ช่วยป้องกันการเกิดอัลไซเมอร์ได้ วิตามินซี วิตามินอี ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันสมองเสื่อม ส่วนวิตามินดี มีการศึกษาวิจัยหลายการศึกษาพบว่า การได้รับวิตามินดีที่ต่ำสัมพันธ์กับการเกิดโรคสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์ ดังนั้นการได้รับวิตามินดีที่เพียงพอทั้งที่ร่างกายสังเคราะห์ขึ้น

เองจากแสงแดด และจากอาหาร จะเปรียบเสมือนจิ๊กซอว์ชิ้นหนึ่งที่สำคัญในการช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม

เหล็ก พบมากในเนื้อสัตว์ ตับ และผักใบเขียว เป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง ซึ่งทำหน้าที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์สมอง การขาดธาตุเหล็ก หรือภาวะพร่องเหล็กมีผลทำให้สมาธิสั้น ไอคิวลดลง การเรียนรู้และจดจำลดลง

ข้าวกล้องงอก มีสารออกฤทธิ์สำคัญ ได้แก่ กาบ้า (GABA) จะช่วยเพิ่มคลื่นสมองแบบอัลฟ่า (Alpha-wave) ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดและวิตกกังวลได้ วิธีทำข้าวกล้องงอกแบบง่ายๆ คือ 1.นำข้าวกล้องใหม่ แช่น้ำทิ้งไว้ 8-10 ชั่วโมง 2. เทน้ำออกแล้ว นำข้างกล้องที่แช่น้ำแล้วมาหมักไว้ในห่อผ้าที่ชุ่มน้ำ ทิ้งไว้อีกประมาณ 12-24 ชั่วโมง นำข้าวกล้องที่ได้มาหุงเพื่อรับประทาน

ปลา อุดมไปด้วยกรดไขมัน “โอเมก้า 3” ควรรับประทานปลาอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ปลาน้ำจืดบางชนิด ก็เป็นแหล่งของโอเมก้า-3 ที่ดี เช่น ปลาดุก ปลาสวาย ปลาตะเพียน ปลาช่อน ช่วยในการทำงานของสมองและความจำ ป้องกันโรคมองเสื่อมได้

ไข่ อุดมไปด้วย “โคลีนและเลซิทิน” เป็นสารสำคัญที่พบในโครงสร้างของผนังเซลล์ โดยเฉพาะเยื่อหุ้มสมอง และเซลล์ประสาท ทั้งยังเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์อะซีติลโคลีน (Acetylcholine) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจดจำของสมอง เลซิติน (พบในสมองมนุษย์ 30 %) ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและป้องกันภาวะสมองเสื่อม

กล้วย อุดมไปด้วยกรดอะมิโน “ทริปโตแฟน” (Tryptophan) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของของฮอร์โมนซีโรโทนิน (Serotonin) ช่วยให้สมองผ่อนคลาย มีโพแทสเซียมสูง ช่วยลดความดันโลหิต และลดปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง

“เมื่อรู้อย่างนี้แล้วว่าอาหารและสารอาหารอะไรบ้างที่ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง รวมทั้งป้องกันสมองเสื่อม ก็อย่าลืมสรรหามารับประทานกันนะครับ เชื่อว่าไม่ว่าจะอายุเพิ่มมากขึ้นอีกกี่ปี สมองของเราก็ยังฟิตอยู่ตลอดเวลาครับ”