

Functional Foods for Brain ในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลง

คัลยา คงสมบูรณ์เวช*

สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญของคนเราที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายเกือบทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็นการกระพริบตา การเคลื่อนไหวของร่างกาย การเรียนรู้และความจำ อีกทั้งยังเป็นผู้ช่วยเก็บความจำของคนเรา นอกจากนี้ยังมีหน้าที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกและอารมณ์ของคนเราด้วย

ก่อนหน้านี้ นักวิจัยเชื่อว่า สมองของผู้ใหญ่จะไม่สามารถสร้างเซลล์สมองขึ้นมาใหม่ได้ แต่ปัจจุบันนักวิจัยพบว่า ที่จริงแล้วสมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเรียนรู้และความจำซึ่งเรียกว่า ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) สามารถสร้างเซลล์สมองขึ้นมาใหม่ได้ตลอดชีวิตของคนเราเมื่อมีสิ่งกระตุ้นทางด้านจิตใจและวิธีที่ดีก็อาจจะช่วยให้สมองทำงานเฉียบแหลมอยู่เสมอแม้จะมีอายุมากขึ้น คือการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธีอย่างสม่ำเสมอ

โดยธรรมชาติแล้วเซลล์สมองเฉพาะส่วนจะตายไปตามวัย ทำให้คนเรามีปัญหาในเรื่องของความจำ หรือความสามารถในการจำต้องและหลงลืมบ่อยๆ เมื่ออายุมากขึ้น ความจำของคนเราเริ่มเสื่อมลงเรื่อยๆ เมื่ออายุย่างเข้า 50 ปี ซึ่งเป็นเวลาที่เรารู้สึกถึงความยากลำบากในการเรียนรู้ ความจำ สมองในการเรียนรู้เริ่มลดลง ความรู้สึกสร้างสรรค์อาจจะน้อยลงในวัยนี้ได้ แต่จะเห็นชัดในวัย 50 ปีขึ้นไป ความรู้สึกทางด้านอารมณ์และจิตใจเริ่มเปลี่ยนแปลงเกิดความรู้สึกเหนื่อยหน่าย เครียด หดหู่ เหน็ดเหนื่อยต่อสุขภาพเริ่มลดลง ฉะนั้นอายุที่มากขึ้นทำให้เนื้อเยื่อสมองเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ ใจคิดลดลง ความอยากเรียนรู้ลดลงจริงๆ แล้วในคนวัยนี้สามารถที่จะทำอะไรได้หลายอย่างในการชะลอความจำเสื่อมและเสริมสร้างความสามารถในด้านความจำ

อาหารมีผลอย่างไรต่อ ความจำ และอารมณ์

นักวิจัยพบว่า อาหารที่กินมีผลต่อสมาธิ ความคิด ความจำ และความฉลาดปราดเปรื่อง ไม่ว่าจะเป็นปัจจุบันและในอนาคต สมองมีประมาณพันล้านเซลล์มีความต้องการอาหารที่มีสารอาหารในการเสริมสร้างการทำงานของเซลล์ประสาท หากขาดสารอาหารเพียงบางชนิดจำนวนเล็กน้อยก็ทำให้ความจำลดลงได้

ก่อนที่ร่างกายจะแสดงอาการขาดสารอาหารโดยเฉพาะในผู้สูงอายุในการทำงานของเซลล์สมองทุกๆ ตัวจะมีสารเคมีที่เรียกว่าสารสื่อสมอง (Neurotransmitters) ซึ่งนำเอาสารสื่อสารจากเซลล์หนึ่งส่งไปยังอีกเซลล์หนึ่งต่อไป ระบบการไหลเวียนของเลือดจะนำเอาออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง ซึ่งการทำงานจะเป็นไปด้วยดีก็ขึ้นกับว่ามีสารอาหารไปเลี้ยงสมองอย่างเพียงพอสม่ำเสมอที่จะทำให้สมองของคนเราทำงานได้ดีตลอดชีวิตหรือไม่ สำหรับการเลือกอาหารที่ดีมีประโยชน์จะช่วยให้คิดได้ไวขึ้น มีความจำตลอดเวลา ส่วนสารอาหารที่ช่วยส่งเสริมการทำงานของสมองมีดังนี้

วิตามินและแร่ธาตุ สมองต้องการวิตามินและแร่ธาตุ เพื่อช่วยในการทำงานของเซลล์สมอง วิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น

1. **กลุ่มวิตามินบี** ได้แก่ วิตามินบี1 บี2 โนอะซิน บี6 บี12 แพนโททีนิก และกรดโฟลิก ช่วยป้องกันสมองเสื่อม ความจำเลอะเลือน โดยวิตามินบี ช่วยเร่งการส่งต่อข้อมูลของเซลล์สมอง โดยช่วยให้เยื่อหุ้มรอบๆ เซลล์ทำงานเป็นปกติ ซึ่งเยื่อหุ้มเซลล์สมองนั้นจะเปลี่ยนพลังงานให้อยู่ในรูปที่สมองใช้ควบคุมการทำงานของสารสื่อประสาทในการที่จะติดต่อข้อมูล ฉะนั้นถ้าอาหารที่บริโภคมีวิตามินบีไม่เพียงพอก็จะทำให้สมองได้รับพลังงานไม่เพียงพอและอาจทำให้เกิดคลื่นสมองผิดปกติ มีอาการสับสน ฉุนเฉียวง่าย ความสามารถในการคิด สมาธิ และความจำลดลง ความคิดไม่ทันกับที่ต้องการจะพูดหรือสื่อออกมา

ตัวอย่างงานวิจัยจากมหาวิทยาลัย Swansea ใน Wale อาสาสมัครที่เป็นผู้หญิง 120 คน แบ่งกลุ่มให้เสริมวิตามินบี1 หรือวิตามินหลักเป็นเวลา 2 เดือน กลุ่มที่ได้รับวิตามินบี1 รายงานว่า ความคิดอ่าน การเขียน หรือการประพันธ์ดีขึ้นและรู้สึกสดชื่นความไวในการตอบสนองต่อปฏิกิริยาในการสื่อสารข้อมูลเร็วขึ้น นอกจากนั้นงานวิจัยที่ทำในโรงเรียนแพทย์ New Mexico ใน Albuquerque ก็รายงานว่าคุณค่าที่บริโภคอาหารที่มีวิตามินบีสูง ได้คะแนนในการทำข้อสอบประเภทการวัดความจำสูงกว่าคนที่บริโภคอาหารที่มีวิตามินบีต่ำ

ในการเลือกบริโภควิตามินบีเพื่อเสริมสมองก็ไม่จำเป็นว่า จะต้องกินอาหารที่มีวิตามินบีสูงที่อาจจะสรรหายากในท้องถิ่น

หรือกินวิตามินเป็นกำมือ เพียงแต่ในชีวิตประจำวันเลือกอาหารที่มีวิตามินบีสูง เช่น ผลไม้ทั้งหมักรองหรือชาดไขมัน กล้วย อาหารทะเล ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วต่างๆ ผัก ผลไม้ก็จะช่วยให้สมองได้สิ่งที่ต้องการ

• นักวิจัยยังแนะนำว่าวิตามินบีประเภทกรดโฟลิก บี6 และ บี12 จะช่วยกันทำงานในการลดระดับโฮโมซิสเตอีนในเลือด หากระดับสารตัวนี้ในเลือดสูงจะลดความจำ การเรียนรู้ และความเป็นเหตุเป็นผล นอกจากนี้วิตามินบี6 และวิตามินบี12 ยังช่วยทำหน้าที่โดยตรงเกี่ยวกับความจำ แต่ผู้สูงอายุมักจะได้รับวิตามินบี12 ไม่เพียงพอ เนื่องจากปัญหาการดูดซึมบี12 ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น นอกจากนี้การทำงานของบี12 ยังถูกขัดขวางถ้าเกิดมีพยาธิโรคกระเพาะอันเนื่องมาจากมีเชื้อเฮลิโคแบคทีเรีย หรือใช้ยาลดกรดสม่ำเสมอ ฉะนั้นผู้สูงอายุควรแนะนำให้รับประทานวิตามินบี12 หรือบริโภคอาหารที่เสริมบี12 หรือเสริมวิตามินรวม

2. ธาตุเหล็ก เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์สมอง การขาดธาตุเหล็กทำให้สมาธิสั้น โอเคิลลดลง การเรียนรู้ลดลง การเสริมธาตุเหล็กในผู้ที่ขาดธาตุเหล็ก จะช่วยกระตุ้นในการทำงานของสมองซีกซ้าย ซึ่งเป็นบริเวณที่ทำหน้าที่วิเคราะห์หรือใช้ความคิดในด้านนามธรรม เพิ่มทักษะในการใช้คำพูด และทำให้สมองทำงานดีขึ้น

• หญิงวัยก่อนหมดประจำเดือนมักจะมีความเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็กซึ่งทำให้กระทบต่อการเรียนรู้และอ่อนเพลียได้ นอกจากนี้การที่ร่างกายมีระดับธาตุเหล็กต่ำจะเกี่ยวข้องกับโรคทางระบบประสาทในชายและหญิงที่มีสุขภาพดีได้เช่นกัน

• การขาดธาตุเหล็กร่วมกับสังกะสีจะพบได้ในผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากสารอาหารทั้งสองชนิดพบได้ในอาหารชนิดเดียวกัน เช่น เนื้อสัตว์ อาหารทะเล และธัญพืชที่เสริมธาตุเหล็กและสังกะสี การเสริมร่วมกับวิตามินรวมจะช่วยให้ได้รับสังกะสีตามที่ร่างกายต้องการ แต่ไม่ควรเสริมธาตุเหล็กโดยไม่ได้ตรวจระดับ “ทรานส์เฟอร์ริน” (transferrin) ในเลือดก่อนเพราะบางคนอาจจะมีปัญหาธาตุเหล็กสะสมในร่างกายมากเกินไป (hemochromatosis) ซึ่งเป็นโรคทางพันธุกรรมที่อาจจะไม่ได้รับการวินิจฉัย

3. โคลีน เป็นองค์ประกอบสำคัญที่พบในเยื่อหุ้มเซลล์สมองและสารเคมีในเซลล์สมองที่ชื่อว่า อะเซทิลโคลีน ซึ่งควบคุมความจำ อาหารที่มีโคลีนสูง ได้แก่ ไข่แดง ตับ ถั่วลิสง เนยถั่ว บรอกโคลี อาหารที่มีโคลีนในปริมาณเล็กน้อย ได้แก่ มันฝรั่ง มะเขือเทศ ขนบิงโฮลวีท นม ส้ม ดอกกะหล่ำ และแตงกวา

4. ฟอสฟาทีดิลซีรีน เป็นสารประกอบที่พบในเซลล์สมองซึ่งอาจช่วยเซลล์สมองนำคลื่นประสาท เพิ่มการสื่อสารภายในสมอง การเสริมสารชนิดนี้จึงอาจช่วยเพิ่มความจำ

5. สารแอนติออกซิแดนท์ (เช่น วิตามินซี อี และเบตาแคโรทีน) ช่วยปกป้องเนื้อเยื่อสมองจากสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งทำให้เซลล์สมองเสื่อม ทำให้ความจำเสื่อม ข้อมูลการวิจัย

แนะนำว่าการเสริมวิตามินซีร่วมกับวิตามินอี อาจช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ซึ่งเป็นโรคสมองเสื่อมชนิดหนึ่ง ในขณะที่การเสริมเพียงชนิดเดียวอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ช่วย การศึกษาในประชากรพบว่า การรับประทานผักและผลไม้มากๆ ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้

ทั้งนี้เนื่องจากมีรายงานการวิจัยพบว่า ผู้ที่บริโภคอาหารที่มีแอนติออกซิแดนท์สูงความสามารถในการคิดจะดีลดลง สารแอนติออกซิแดนท์สูง

การวิจัยจากมหาวิทยาลัยซิดนีย์ในประเทศออสเตรเลียพบว่า ผู้ที่บริโภควิตามินซีสูงมีผลการทดสอบด้านสมาธิ ความจำ และการคำนวณดีที่สุดในกลุ่ม

นอกจากนี้การวิจัยยังพบว่า ผู้ที่บริโภควิตามินอี บี6 และ บี12 มากที่สุด มีความจำและการเรียนรู้ในด้านความคิดทางนามธรรมดีขึ้น อาหารที่มีวิตามินบี1 บี2 โนอะซิน กรดโฟลิก และวิตามินซี ช่วยให้การทำคะแนนทดสอบดีขึ้น ในขณะที่การบริโภคโปรตีนเพียงพอช่วยให้ความจำดีขึ้น

ยังมีสารพฤกษเคมีอื่นๆ ในพืชที่มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันสมองเสื่อม เช่น สารไอฟิซิงซึ่งสกัดจากเมล็ดองุ่น กิงโก่ บีโลวา กรดไลโปอิกและสารเพลวอนอยด์ในผัก ผลไม้ เช่น องุ่น ผลไม้ประเภทเบอร์รี่ ชาเขียว เป็นต้น

6. กรดไลโปอิก เป็นสารที่ละลายในไขมัน พบในต้นบรูเออร์สยีส (brewer's yeast) อาจช่วยป้องกันอนุมูลอิสระทำลายสมอง

7. น้ำมันปลา หรือโอเมกา3 ช่วยป้องกันความจำเสื่อม นักวิจัยจาก National Institute of public Health and the Environmental ในเนเธอร์แลนด์ พบว่าคนที่บริโภคปลาสม่ำเสมอเมื่ออายุมากขึ้นความจำลดลงน้อยกว่าคนที่บริโภคน้ำมันพืชมาก เมื่อเปรียบเทียบอาหารของคนอายุ 69 ปี และ 89 ปี ในด้านความจำระหว่าง 4 ปี ผลปรากฏว่า อาหารที่มีกรดไขมันโอเมกา3 ลดความสามารถในการคิด ขณะที่กรดโอเมกา3 ในปลาช่วยให้ความสามารถในการคิดดีขึ้น แต่อย่างไรก็ตามข้อมูลการวิจัยด้านนี้ยังคงต้องติดตามกันต่อไป ซึ่งระหว่างนี้สิ่งที่ดีที่สุดคือจำกัดการบริโภคเนื้อแดงไม่เกินสัปดาห์ละ 3 ที่เล็ฟ (~270 กรัม) โดยต้องเป็นเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ยกเว้นมันปลา และบริโภคปลาเพิ่มขึ้น แต่ไม่ควรทอดน้ำมันท่วม เพราะการทอดจะทำให้สูญเสียโอเมกา3 มากกว่าวิธีการปรุงแบบอื่น

8. ขุปโปสการ์ด มีสารโดเปปไทด์ เป็นองค์ประกอบหลัก มีข้อมูลการวิจัยของ ศ.นพ. Ahzar และคณะ พบว่า ขุปโปสการ์ดสามารถช่วยลดความวิตกกังวล ช่วยคลายความเครียด และเพิ่มสมาธิ จากการศึกษาวิจัยในนักศึกษาแพทย์ที่กำลังเคร่งเครียดกับการเตรียมตัวสอบ โดยการให้ดื่มขุปโปสการ์ด (จำนวน 56 คน) เปรียบเทียบกับขุปหลอก (จำนวน 52 คน) และเครื่องดื่มคาร์บอนเนต (จำนวน 56 คน) ทุกๆ เช้า เป็นเวลา 2 สัปดาห์ จากนั้น

อาสาสมัครทุกคนจะถูกทดสอบเพื่อประเมินสภาวะทางจิตใจและร่างกาย พร้อมทั้งวัดผลด้านความจำช่วงก่อนและหลังสิ้นสุดการวิจัย ผลปรากฏว่า อาสาสมัครที่ดื่มซูปโกสก์มีประสิทธิภาพในการใช้สมองเพิ่มขึ้น โดยสามารถทำคะแนนการทดสอบได้ดีกว่าอาสาสมัครที่ไม่ได้ดื่ม มีอาการเหนื่อยล้าในระหว่างการทำงานน้อยลงเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ดื่มซูปโกสก์

พฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อส่งเสริมการดำเนินงานของสมอง

นอกเหนือจากการบริโภคอาหารสมองแล้ว ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและสมองยังแนะนำวิธีที่จะช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- รับประทานอาหารเป็นเวลา การจำกัดอาหารและกินไม่เป็นเวลาจะทำให้สมองขาดเชื้อเพลิงในการทำงาน เพราะสมองต้องการน้ำตาลกลูโคสเพื่อใช้เป็นพลังงานอย่างสม่ำเสมอ อาหารคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น เมล็ดพืชไม่ขัดสี ข้าวซ้อมมือ และผลไม้จะเป็นอาหารที่ดีของสมองและรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่

- ไม่งดอาหารเช้า คนที่บริโภคอาหารเช้าจะคิดได้เร็วกว่าที่ไม่ได้คิดได้ตอบได้รวดเร็วขึ้น อารมณ์ก็ดีกว่าคนที่งดอาหารเช้า จากการวิจัยยังพบว่า คนที่บริโภคอาหารเช้าจะขาดโรงเรียนหรือขาดงานน้อยกว่า และทุกอย่างเริ่มค่อยๆ ดีขึ้นเมื่อบริโภคอาหารเช้าที่มีคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นการทดสอบทางคณิตศาสตร์ ภาษา ความคิดสร้างสรรค์ ความรวดเร็วในการแก้ไขปัญหา การรู้จักความจำ และความแม่นยำในการทำงาน ใครที่ตกๆ พังๆ เรื่องอาหารเช้าปรับเปลี่ยนเสียใหม่ยังไม่สายเกินไป

- เลือกอาหารไขมันต่ำที่มีคุณภาพ คนส่วนใหญ่รู้ว่าอาหารไขมันสูงช่วยเพิ่มน้ำหนักและทำให้เกิดโรคหัวใจ แต่ที่ร้ายไปกว่านั้นคือ อาหารไขมันสูงทำให้สมองคิดช้าลง ประสิทธิภาพของผลงานก็ลดลง เคลลี (ไม่) ลัมป์มักถูกมองข้ามในการลดอาการลำของสมองก็คือ กินอาหารเช้าที่มีไขมันต่ำ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัย Sheffield ในประเทศอังกฤษพบว่า อาหารไขมันสูงจะทำให้สมองรู้สึกเฉื่อยชาอ่อนล้าไม่สดชื่น และไม่ว่องไว ฝรั่งเศสแนะนำให้ลองกินเมล็ดพืชไม่ขัดสี คือ ประเภทซีเรียลผสมนมขาดไขมันหรือผลไม้แห้ง ผลไม้ 1 ชนิด และน้ำผลไม้ 1 แก้วเล็ก ถ้าเป็นคนไทยอาหารเช้าเร็วๆ ของไทย คือ ข้าวโพด 1/2-1 ฟัก นมถั่วเหลือง (ไม่หวาน 1 แก้ว) น้ำส้ม 1 แก้วเล็ก และมะละกอ 1 เลี้ยว ก็เป็นอาหารเช้าที่มีคุณภาพดี

อาหารที่เต็มไปด้วยไขมันสูงหรือน้ำตาลสูงทำให้ห่วงวนนอนหลับและสมองไม่แล่น นักวิจัยจากมหาวิทยาลัย Harvard ใน Cambridge, Massachusetts รายงานไว้ว่าอาหารกลางวันที่มีไขมันอิ่มตัวสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีน้ำตาลมากจะลดความตื่นตัวของสมอง และทำให้สมาธิลดลง ฉะนั้นวิธีการกินก็คือเลือกอาหารให้หนักมาก และมีโปรตีนเล็กน้อย มีธัญพืชไม่ขัดสี และผลไม้ จะช่วยให้สมองตื่นตัวตลอดเวลา ฝรั่งเศสแนะนำให้กิน

แซนดวิชไก่วง ขนมหังโฮลวีท ร่วมกับสลัดและน้ำสลัดไขมันต่ำ และน้ำผลไม้รวมทั้งผลไม้สด ถ้าอาหารคนไทยอาจจะเลือกกล้วยเตียนองุ่นไก่ ไส้เส้นน้อยๆ ผักมากๆ แทนแซนดวิชและสลัด หรือจะเลือกยาคูวันละหนึ่งเลแทนแซนดวิชก็ได้

- เลี่ยงอาหารลดน้ำหนักตามกระแสนิยม อาหารลดน้ำหนักที่ไม่ครบหมู่ นอกจากจะไม่ช่วยให้ลดน้ำหนักได้แล้วยังอาจทำให้ลดความฉลาดได้ การวิจัยจากสถาบันวิจัยอาหาร (Institute of Food Research) ในอังกฤษ พบว่าหญิงที่ใช้อาหารลดน้ำหนักตามกระแสนิยม เวลาที่ทำงานที่ต้องใช้ความคิด จะคิดช้าลง ใช้เวลานานในการโต้ตอบ และมีปัญหาในการจำที่เป็นลำดับขั้นตอน เมื่อเทียบกับหญิงที่ไม่ได้ลดน้ำหนัก ฉะนั้นการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง นอกจากจะทำให้ลดน้ำหนักไม่ได้ตามเป้าหมายแล้วยังลดสติปัญญาและความจำอีกด้วย

- หลีกเลี่ยงกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง คาเฟอีนในกาแฟสามารถออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทให้ตื่นตัวได้ไม่ก่นที่หลังการดื่ม หากดื่มมากก็จะส่งผลเสียเนื่องจากคาเฟอีนจะอยู่ในระบบนาน 4-15 ชั่วโมง ทำให้ตาค้างได้ในเวลากลางคืน และยังอาจรบกวนการทำงานของจิตใจได้ในวันรุ่งขึ้น ทำให้รู้สึกสมองตื้อ นอกจากนี้ทั้งกาแฟและชายังมีสารแทนนิน ซึ่งรบกวนการทำงานของสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อการทำงานของสมอง เช่น ธาตุเหล็กซึ่งเพิ่มพลังสมอง สารแทนนินลดการดูดซึมธาตุเหล็กได้ถึง 75% ถ้าดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนควรจำกัดไม่เกินวันละ 2-3 แก้ว และดื่มระหว่างมื้ออาหาร

- รักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสม น้ำหนักตัวจะมีความสัมพันธ์กับความจำในผู้หญิง การวิจัยเป็นเวลา 18 ปี ในหญิงชาวสวีเดนเกือบ 400 คนในช่วงอายุวัย 70 ปี และ 80 ปี ข้อมูลพบว่า ผู้ที่มีไขมันในร่างกายมากมีแนวโน้มที่จะมีความจำและความสามารถในการคิดลดลง

นอกจากนี้การดูแลน้ำหนักตัวยังช่วยป้องกันเบาหวาน หรือถ้าเป็นเบาหวานก็ต้องควบคุมให้ดี การวิจัยจาก Chicago's Rush University Medical Center เมื่อเร็วๆ นี้ พบว่า เบาหวานเพิ่มความเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์ เบาหวานที่ควบคุมไม่ดีจะทำลายการทำงานของสมองและการมีสโตรคแบบอ่อนๆ หรือมินิสโตรค (mini-stroke) หลายครั้งซึ่งพบได้บ่อยในผู้เป็นเบาหวานอาจเป็นสาเหตุหนึ่ง

- ดูแลสุขภาพหัวใจถือเป็นการดูแลสุขภาพสมองไปในตัว โดยการควบคุมความดันโลหิตและระดับคอเลสเตอรอลในเลือดระหว่างช่วงอายุ 40 ปี และ 50 ปี และระดับโฮโมซิสเตอีนในเลือด จะช่วยลดความเสี่ยงอัลไซเมอร์เมื่ออายุมากขึ้น ระดับโฮโมซิสเตอีนในเลือดสูงจะลดความจำ การเรียนรู้ เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ หากระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงจะทำให้หลอดเลือดแดงอุดตัน ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองน้อยลง และเพิ่มระดับเบตาอะมิลอยด์ (beta-amyloid) ซึ่งเป็นโปรตีนที่ทำให้เกิดพลาคว์ซึ่ง

เปรียบเสมือนตระกรันในหลอดเลือดในคนที่มัลไซเมอร์ การศึกษาในประชากรพบว่า ผู้ที่นอกจากจะมีคอเลสเตอรอลสูงแล้วยังมีความดันโลหิตตัวบนสูงด้วย และมีความเสี่ยงการเกิดอัลไซเมอร์สูงขึ้น 2 เท่าในช่วงอายุ 60 ปี และ 70 ปี

- ระวังการใช้ยาโดยแพทย์ไม่ได้สั่ง เพราะยาบางชนิดอาจมีผลข้างเคียง เช่น นักวิจัยจาก The Queen's Medical Center ในฮอนโนลูลู พบว่า ยาขับปัสสาวะมีผลลดโพแทสเซียมในร่างกาย และหากรับประทานโพแทสเซียมจากอาหารไม่เพียงพอ จะเพิ่มความเสี่ยงมีนิสไตรค ซึ่งทำอันตรายต่อความจำได้

- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และคิดก่อนดื่ม การดื่มมากเกินไปอาจเพิ่มความดันโลหิตและความเสี่ยงการเกิดนิสไตรคได้

- ออกกำลังกายและทำกิจกรรมลดความคมของสมอง การออกกำลังกายและฝึกสมองเสมอๆ จะช่วยให้สมองเสื่อมช้าลง การออกกำลังกายจะเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมอง และลดฮอร์โมนความเครียด คือ คอร์ติซอล ซึ่งทำลายเซลล์สมองและการออกกำลังกายยังช่วยลดคอเลสเตอรอลรวมและเพิ่มเอชดีแอลคอเลสเตอรอลด้วย

สรุป

ในแต่ละวันร่างกายต้องการสารอาหารต่างๆ อย่างครบถ้วน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี ซึ่งสมองและระบบประสาทก็เช่นเดียวกันที่ต้องการสารอาหารเฉพาะมาบำรุง การรับประทานอาหารให้ครบทุกหมวดหมู่และครบส่วนจะช่วยให้สมองได้รับสารอาหารที่เสริมการทำงานของสมองได้เต็มศักยภาพ โดยปกติอาหารที่สมดุลจะให้พลังงานแก่สมองอย่างเพียงพอและช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และความจำให้กับเรา และอาหารที่มีผลต่อสมองโดยตรงในการป้องกันความจำเสื่อม ซึ่งความจำเสื่อมชั่วคราวอาจเกิดขึ้นได้ถ้าขาดสารอาหารและสามารถแก้ไขได้ด้วยอาหารที่สมองต้องการ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตชนิดที่มีกากใย อาหาร โปรตีน ไขมันไม่อิ่มตัว ธาตุเหล็ก น้ำมันปลา สารแอนติออกซิแดนท์ วิตามินบี ฯลฯ นอกจากนั้นคุณควรดูแลสุขภาพตามหลักที่แนะนำไปอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ พร้อมๆ กับหลีกเลี่ยงปัจจัยที่จะทำให้สมองของคุณกันไปเพื่อช่วยชะลอภาวะเสื่อมของสมอง ข้อสำคัญอย่ายึดเอาความรู้สึกว่า “สบายดี” เป็นเครื่องตัดสินสุขภาพของสมอง เพราะความเสี่ยงของสมองอาจเกิดก่อนปัญหาที่เกี่ยวกับร่างกาย และก่อนที่จะโทษว่า “อายุมากหรือเป็นเพราะกรรมพันธุ์” ลองมองดูอาหารที่บริโภคทุกวันเสียก่อน แล้วอาจจะได้คำตอบสำหรับตัวเอง

เอกสารอ้างอิง

- Somer E: Food and mood. 2nd edition. Henry Holt and Company. New York. 1999
- Somer E: Memory and mind. In Nutrition for woman. 2nd edition. Henry Holt and Company. New York. 2003: 347-359
- Ward E: Boost brain and sharpen Mind by eating smart, keeping healthy. Environmental Nutrition. August 2004: 1
- Elderly Dementia Linked to Homocysteine. American Journal of Clinical Nutrition, March 2003. in WebMD Medical News: <http://my.webmd.com/content/Article/61/67550.htm>
- Azhar M.Z. & Mohsin S.S.J., Effect of taking chicken essence on stress and cognition of human volunteers. Malays J Nutr 2003; 9: 19-29
- Azhar MZ et. al., (2008) Effect of taking chicken essence on cognitive functioning of normal stressed human volunteers. Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences. 4(1), 57 – 68.