

ชีวจิต



คู่มือดูแลสุขภาพ
สไตลอิน - สารนี้ได้ทั้งนี้

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

METABOLIC BALANCE WAYS

วิธีสร้างสมดุลระบบเผาผลาญ
สาว 40+ ลดเซลลูโลส
ไขมันในเลือดสูง

**THE
BRAIN
BIBLE
2020**

คู่มือล้างพิษ

พิศมอองรับปี 2020

เพิ่มความจำ ป้องกันหลงลืม ลดเสี่ยงอัลไซเมอร์
#คนทำงานต้องรู้ #ผู้สูงอายุต้องทำ



กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com



ภาพของทำเนียบ

UPTREND

นวัตกรรมเพิ่มอากาศระดับโลก
ลดเสี่ยงภูมิแพ้ มะเร็งปอด

STORY SHARING

หยุดมะเร็งรังไข่
ตั้งแต่วัยสาว
ทางรอดแฮปปี้
ที่ครูโยคะอยากแชร์

HEALTHY GUY

อิน - สาริน รณเกียรติ



SUPER FOOD 2020
เกรนค้ออาหาร
ต้องกินด่วน!

INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ :**
SKIN ALERT! 5 สัญญาณผิว เตือนโรคร้ายอันตราย
- 12 **เรื่องพิเศษ :**
9 DO & DON'T FOR BETTER BRAIN
ดูแลสมอง ชะลอความเสื่อม ลดเสี่ยงอัลไซเมอร์
- 26 **ชีวิตพิชิตโรค :**
อัลไซเมอร์ โรคที่พราวชีวิต
แม้ยังมีลมหายใจ
- 32 **ชีวิต ANTI-AGING :**
EXERCISE TIPS FOR 40+
4 เคล็ดลับออกกำลังกาย เพิ่มการเผาผลาญ
- 34 **DR. TALK :**
DO IT BY YOURSELF
หมอกคนไหนแล้วจะดีเท่า “ตัวเอง”
- 36 **WELLNESS CLASS :**
KETO VEGAN
ทางเลือกของคนอยากลดอ้วน แต่ไม่กินเนื้อ
- 38 **เปิดห้องหมอสุด :**
โรคซ็อกโกแลตชีสส์กับสาวไทยในต่างแดน (3)
ปวดเพราะกินสมุนไพร
- 46 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**
TREASURE OF THE SEA
สวยสุขภาพดี จากอัญมณีแห่งท้องทะเล
- 60 **SENIOR LIVING :**
FUNCTION FOR ELDERS
ฟังก์ชันเสริม เต็มเต็มสุขภาพวัยเก่า



STORY SHARING

- 44 **LOCAL FOOD :**
มะกรูด...ผักเป็นยา วิถีไทยวน @ สระบุรี
- 50 **HOT ISSUE :**
WORLD INNOVATIONS TO BEAT PM2.5
อัปเดตนวัตกรรมเพื่อคุณภาพอากาศที่ดี
- 56 **HEALTH HERO :**
โยคะสู้มะเร็งรังไข่ ลดผลข้างเคียงขาดฮอร์โมน
ลดอ้วน เพิ่มภูมิต้านทาน
- 58 **ON THE COVER :**
อิน - สาริน รณเกียรติ CUTE BOY OF THE YEAR

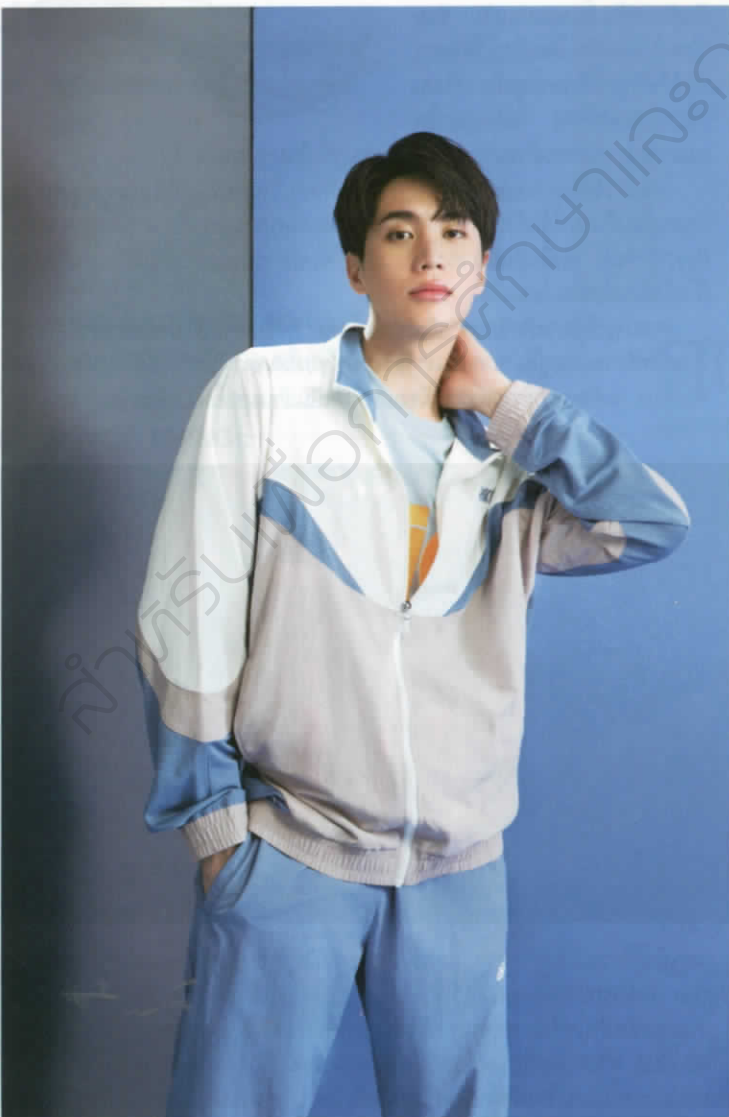
HEALTHY MIND

- 40 **MIND UPDATE :**
คำถามของผม คำตอบของแม่
- 67 **ธรรมะสบายใจ :**
ทุกข์เพราะไม่ยอมรับความจริง ทุกข์เป็นสิ่งที่พึงรู้ตามเป็นจริง



ชีวิต Contents

1 กุมภาพันธ์ 2563



LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ :

BRAIN BOOSTER พิตสมองเพื่อคนรักและการงาน

42 มือสุขภาพ :

THAI SPICY VEGETABLE SOUP

แกงเลียงผักรวม เสริมภูมิต้านทาน

52 SPECIAL REPORT :

อมรินทร์กรุ๊ปจับมือ 3 ศิลปินนักออกแบบชื่อดัง
แถลงเปิดโครงการ “ผลบุญ” พวงทรีดหนังสือช่องทาง
เพิ่มโอกาสบริจาคหนังสือ 100% สู่อสังคมนไทย

64 ครีชีวจิต :

เมนูเช้า...เพิ่มพลังสมอง ท่าง่าย ใช้เวลาน้อย

69 ไบสมัครสมาชิก

70 สารจากกูรู :

EASY TRICKS แก้อาการน้ำตาลในเลือดตกด้วยตัวเอง

ORGANIC & GREEN

62 ORGANIC SHOPPING :

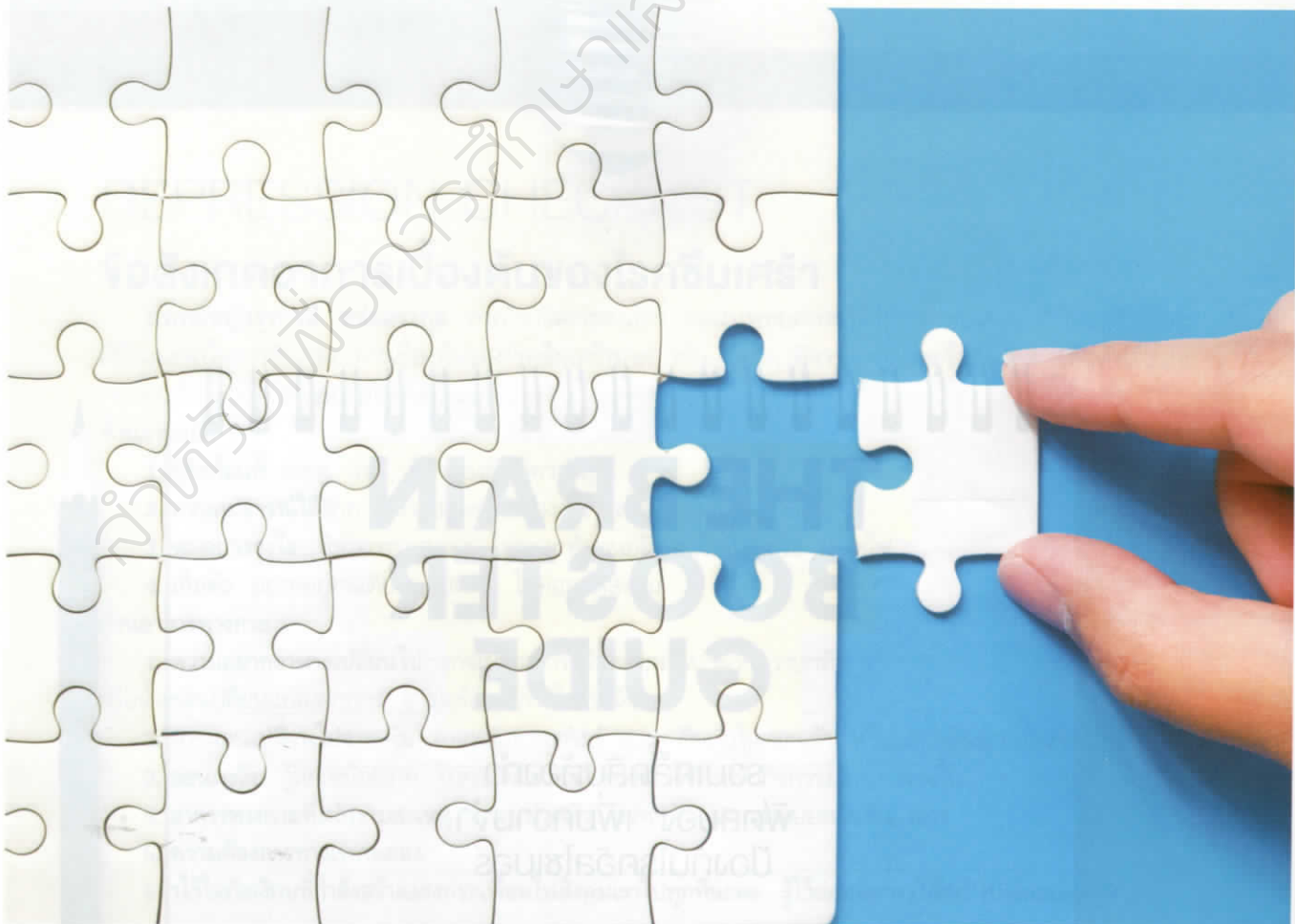
HEALTHY DRINK ดื่มอร่อย

บำรุงสมอง ป้องกันหลอดเลือดหัวใจ

9

DO & DON'T FOR BETTER BRAIN

ดูแลสมอง ชะลอความเสื่อม
ลดเสี่ยงอัลไซเมอร์



สมองเป็นอวัยวะที่แสนมหัศจรรย์ ข้อมูลจากแผนกฟิสิกส์ วิทยาลัยกรีนิช มหาวิทยาลัยดุค สหรัฐอเมริกา ระบุว่า ภายในเวลาเพียง 1 วินาที สมองสั่งการไปได้ 10 - 16 คำสั่ง

เพื่อให้สมองยังคงเป็นอวัยวะที่ทำงานได้รวดเร็ว อำนวยให้การคิด ความจำ การตัดสินใจ การพูด และการเคลื่อนไหวยังคงมีประสิทธิภาพ สมวัย *ชีวิตจริง* ขอรวบรวมคำแนะนำจากสถาบันทางการแพทย์ชั้นนำและงานวิจัยทั้งในไทยและต่างประเทศ มาแนะนำให้คุณผู้อ่าน เป็นคู่มือดูแลสมองฉบับเข้มข้น ติดตามรายละเอียดได้เลยค่ะ



10% OF BRAIN IS USING, IS IT TRUE?

จริงหรือไม่ ทุกวันนี้เราใช้สมองเพียงร้อยละ 10

หลายๆ ท่านคงเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า ทุกวันนี้มนุษย์ใช้ศักยภาพของสมองเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น แท้จริงแล้วไม่ได้เป็นเช่นนั้นเลย ศาสตราจารย์โจ เลอโด ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาศาสตร์ และจิตวิทยา มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา อธิบายว่า ขณะคุณกำลังชมภาพยนตร์ หากได้ตรวจด้วยเครื่องสแกนแม่เหล็กแรงสูงหรือเอ็มอาร์ไอสแกนสมอง พบว่า สมองส่วนที่รับรู้ภาพและเสียง มีปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้าชัดเจน

ในขณะที่เดียวกันสมองส่วนอื่นๆ ที่เหลือทั้งหมดก็อยู่ในสภาวะตื่นตัวพร้อมรับคำสั่ง มิได้อยู่ในภาวะหลับใหลหรือพักผ่อนแต่อย่างใด

นอกจากนี้หากต้องมีกิจกรรมอื่นๆ เช่น รู้สึกหิวแล้วเดินไปหยิบแก้วน้ำมาดื่มน้ำ จะต้องใช้การทำงานของสมองหลายๆ ส่วนทำงานประสานกัน เช่น การมองเห็น ใช้ในการกระยะทาง การเคลื่อนไหว ใช้ในการควบคุมแขนและขาขณะที่เดินไปหยิบแก้วน้ำ หากดื่มน้ำแล้วได้กลิ่นแปลกๆ สมองส่วนการรับรู้กลิ่น ก็จะเตือนถึงความผิดปกติ สมองส่วนคิดแยกเหตุผลก็จะทำงานต่อว่าเราไม่ควรดื่มน้ำแก้วนี้ เป็นต้น คำกล่าวที่ว่าคนเราใช้ศักยภาพของสมองเพียงร้อยละ 10 จึงไม่ใช่ข้อเท็จจริงแต่ประการใด

THE AMAZING BRAIN

รู้จัก “สมอง” ก่อนเจาะลึกสู่วิธีดูแล

หลายท่านอาจคิดว่าเอไอหรือปัญญาประดิษฐ์มีศักยภาพมากกว่าสมองของมนุษย์ แต่ในความเป็นจริงแล้ว การตั้งต้นรับข้อมูลของเอไอจำเป็นต้องมีมนุษย์เขียนโปรแกรมให้เอไอรู้จักวิธีประมวลผลข้อมูลอยู่ดี

แผนกฟิสิกส์ วิทยาลัยทรินตี มหาวิทยาลัยดุ๊ก สหรัฐอเมริกา ระบุว่า สมองของมนุษย์โดยทั่วไป แม้จะมีขนาดเฉลี่ยเท่ากับกำปั้น 2 ข้างของเจ้าของสมองวางต่อกัน น้ำหนักประมาณ 1.5 กิโลกรัม และที่เหนือชั้นกว่าเอไอคือ สมองมี “โปรแกรม” หรือระบบประมวลผลของตัวเอง ไม่ต้องรอให้ใครมาเขียนโปรแกรมให้

ความเร็วต่ำสุดในการประมวลผลของสมองคือ 418 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เรียกว่ารถสปอร์ตหรูๆ ราคาเป็นสิบล้านก็ต้องซัดซ้าย ซัดขวาเดียวก็ประมวลผลได้นับสิบล้อเรื่องเลยทีเดียว

เมื่อสมองทำงานได้รวดเร็วเช่นนี้ จึงจำเป็นต้องใช้ออกซิเจนมากถึงร้อยละ 20 จากปริมาณทั้งหมดที่ร่างกายต้องใช้ คิดเป็นสัดส่วนที่มากกว่าการใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อถึง 3 เท่า

พอจะทราบความมหัศจรรย์ของสมองไปแล้ว คราวนี้เรามาสำรวจวิธีการดูแลสมองกันบ้างดีกว่า



TAKE A VERY DEEP, DEEP BREATH

ฝึกหายใจลึกๆ วันละ 10 - 15 นาที สมองกระปรี้กระเปร่า

งานวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสาร *Pain* โดยทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแอริโซนา สหรัฐอเมริกา ศึกษาพบว่า การหายใจลึกๆ ส่งผลให้สมองทำงานได้ดี เนื่องจากได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า อีกทั้งยังมีผลช่วยให้ผู้ป่วยที่มีภาวะปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง (Fibromyalgia) ลดความรู้สึกปวดลงได้

คำแนะนำคือ ให้ฝึกหายใจลึกๆ อย่างน้อยวันละ 10 - 15 นาที วิธีนี้สามารถทำขณะนั่ง ยืน เดิน หรือนอนก็ได้ ดังนั้นแม้จะเป็นผู้ป่วยติดเตียงหรือคนที่มีปัญหาเรื่องการเคลื่อนไหวก็ใช้วิธีนี้ได้เช่นกัน

10 WAYS TO REBOOST YOUR BRAIN อัปเดตวิธีดูแลสมอง ให้ทำงานเต็มประสิทธิภาพ

1. งดพฤติกรรม “มีเดีย multitasking”

งานวิจัยในปี ค.ศ. 2018 โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดอกเตอร์เมลินา อันคาเฟอร์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัย Neuroscape มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วิทยาเขตแซนแฟรนซิสโก สหรัฐอเมริกา และทีมนักวิจัยของมหาวิทยาลัย พบว่า ผู้ที่มีพฤติกรรม “มีเดีย multitasking” หรือสลับไปมาหลายๆ สื่อในเวลาเดียวกัน เช่น ดูโทรทัศน์ขณะใช้โทรศัพท์ส่งข้อความหรือโพสต์ลงโซเชียลมีเดียไปด้วย โดยทำพฤติกรรมนี้เป็นประจำ และต่อเนื่องจนเป็นนิสัย ได้คะแนนจากการทำแบบทดสอบความจำต่ำกว่ากลุ่มที่มีพฤติกรรมนี้บางครั้งบางคราวถึงร้อยละ 8 - 10

นอกจากนี้นักวิจัยได้ตรวจสอบสมองอาสาสมัครด้วยเครื่องสแกนแม่เหล็กแรงสูงหรือเอ็มอาร์ไอสแกนสมอง พบว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมมีเดีย multitasking เป็นนิจนั้น สมองส่วนที่อยู่ลึกลงไปในส่วนองกลีบหน้าผาก (Anterior Cingulate Cortex) มีความหนาแน่นน้อยกว่ากลุ่มที่มีพฤติกรรมนี้ในความคิดที่ต่ำกว่า

ดอกเตอร์เมลินาอธิบายเพิ่มว่า พฤติกรรมมีเดีย multitasking ส่งผลให้ความสามารถในการทำงานที่ต้องอาศัยสมาธิจดจ่อต่ำลง (Poor Attention Span) ซึ่งผลกระทบนี้ไม่ได้เป็นพฤติกรรมเพียงชั่วคราวครั้งชั่วคราวเท่านั้น แต่มีผลต่อสมองในเชิงโครงสร้าง

เธอยกตัวอย่างเพิ่มเติมว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมมีเดีย multitasking เป็นประจำมีปัญหาในการประมวลผลข้อมูลขณะที่สมองต้องสั่งการอย่างอื่นไปด้วยในเวลาเดียวกัน เช่น จดจำเบอร์โทรศัพท์ขณะที่มือต้องความหาปากกาในกระเป๋า

“งานที่ต้องจดจำและประมวลผลข้อมูล เช่น ตัวเลขโทรศัพท์ เป็นเพียงตัวอย่างง่ายๆ แต่ถ้าต้องใช้ข้อมูลในการประมวลผลมากขึ้น เช่น การคิดวิเคราะห์ งานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ โอกาสที่ผู้ที่มีพฤติกรรมมีเดีย multitasking จะมีสมาธิจดจ่อมากพอที่จะเอื้อให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นไปได้ยาก”

ดอกเตอร์เมลินาให้คำแนะนำว่า ผู้ที่มีสมาธิจดจ่อคือสามารถทำงานต่อเนื่องได้โดยตัดสิ่งรบกวนรอบๆ ตัวออกแตกต่างจากผู้ที่มีพฤติกรรมมีเดีย multitasking ที่มักจะหันไปสนใจกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ทางโน้นทีทางนี้ ทำให้สมองไม่มีสมาธิจดจ่อมากพอที่จะทำงานประมวลผลข้อมูลที่ซับซ้อน

ชีวิตขอแนะนำให้เริ่มจากจำกัดเวลาใช้โทรศัพท์เพื่อเช็คข้อมูลในอินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดียไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง และควรทำจิตใจที่ออกซ์ งดใช้อุปกรณ์สื่อสารในวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์หรือใช้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น

SAY IT OUT LOUD

ออกเสียงให้ตนเองได้ยินขณะทบทวนข้อมูล

ดอกเตอร์โจเอล ซาลินาส นักประสาทวิทยาประจำโรงพยาบาล Harvard-affiliated Massachusetts General Hospital สหรัฐอเมริกา แนะนำวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยกระตุ้นให้สมองสามารถจดจำข้อมูลได้ดีขึ้น นั่นคือการเอ่ยทบทวนข้อมูลนั้น ๆ ให้ตนเองได้ยินขณะที่คิดประมวลผลไปด้วย

“นี้อาจฟังดูตลก แต่วิธีนี้ช่วยให้สมองของคุณจดจำข้อมูลได้ดีขึ้น หากสังเกตเด็กเล็ก ๆ พวกเขามักจะออกเสียงให้ตัวเองได้ยินเวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ จริงไหมคะ สาเหตุเพราะพวกเขาอยู่ในวัยเรียนรู้และต้องรับข้อมูลใหม่ๆ เข้าไปในสมองตลอดเวลา ขณะที่คุณคิดถึงสิ่งนั้นในใจ เมื่อคุณออกเสียงไล่เรียงถึงข้อมูลให้ตนเองได้ยิน นั่นเป็นการให้สมองได้ ‘ถอดรหัส’ หรือทำความเข้าใจกับชุดข้อมูลเหล่านั้นซ้ำอีกครั้ง”

เธอสรุปในตอนท้ายว่า “การฝึกสมองก็เหมือนการเดินป่า คุณต้องสร้างเส้นทางที่ชัดเจนให้สมอง การทำซ้ำ ๆ หรือการเอ่ยถึงสิ่งนั้นซ้ำ ๆ จึงมีประโยชน์และควรทำหากคุณต้องการนำข้อมูลนั้นกลับมาใช้อีกในครั้งต่อไป”



THE BEST TIME TO EXERCISE

ออกกำลังกายหลังรับข้อมูลใหม่ๆ 4 ชั่วโมง

งานวิจัยของ **ดอกเตอร์เอลโด แวน ดอนเกิน** ภาควิชาประสาทวิทยาและการรู้คิด คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย แรตบาวด์ วิทยาเขตไนจ์เมเฮน เนเธอร์แลนด์ และทีมวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Current Biology* พบว่า สมองจะมีความจำดีขึ้นหลังจากออกกำลังกายไปแล้ว 4 ชั่วโมง และต้องเป็นการออกกำลังกายที่มีความหนักให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในโซน 2 หรืออัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate - MHR) อยู่ที่ร้อยละ 80 ต่อเนื่อง 35 นาที

ศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 72 คน โดยให้เรียนรู้และจดจำภาพเชื่อมโยงกับตำแหน่งของภาพนั้นๆ จำนวน 90 ภาพ หลังจากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกให้ออกกำลังกายทันที กลุ่มที่ 2 ให้ออกกำลังกายหลังนั้น 4 ชั่วโมง และกลุ่มสุดท้ายไม่ออกกำลังกายเลย

หลังจากนั้น 48 ชั่วโมงให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบความจำเกี่ยวกับภาพเหล่านั้นไปพร้อมๆ กับตรวจด้วยเครื่องสแกนแม่เหล็กแรงสูงหรือเอ็มอาร์ไอ พบว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายหลังรับข้อมูลใหม่ๆ 4 ชั่วโมงทำคะแนนทดสอบความจำได้สูงสุด

ทุกๆ ครั้งที่กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มที่ 2 ทำแบบทดสอบแล้วตอบถูก ภาพจากการสแกนสมองพบว่า สมองส่วนฮิปโปแคมปัส ซึ่งเกี่ยวกับความจำมีการตอบสนองและมีกิจกรรมเกิดขึ้นในสมองส่วนนั้นอย่างชัดเจน

นักวิจัยอธิบายว่า ข้อมูลที่รับเข้าไปใหม่จะเปลี่ยนเป็นข้อมูลในระยะยาวได้ หากร่างกายได้รับฮอร์โมนต่างๆ ซึ่งได้รับการออกกำลังกาย เช่น

- **โดพามีน (Dopamine)** สารสื่อประสาทที่มีบทบาทสำคัญในการควบคุมการเคลื่อนไหว การเสพติดและความพึงพอใจ รวมถึงมีส่วนในพยาธิกำเนิดของโรคจิตเภท กลุ่มอาการพาร์กินสัน ซึมเศร้า และโรคพาร์กินสัน
- **นอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine)** สารสื่อประสาทในระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้สมองมีการตื่นตัว ถูกกระตุ้นและเพิ่มความเร็วในการตอบสนอง
- **บีดีเอ็นเอฟ หรือปัจจัยส่งเสริมการเจริญเติบโตและการอยู่รอดของเซลล์สมองใหม่ๆ (Brain Derived Neurotrophic Factor)** ช่วยเพิ่มความต้านทานต่อการบาดเจ็บ เร่งการสร้าง ปรับรูปแบบ และช่วยให้เกิดการเชื่อมต่อระหว่างเซลล์สมอง

2. งดกิจกรรมเสี่ยงทำสมองกระทบกระเทือน

ดอกเตอร์ซานดรา อาร์มอดด์ นักประสาทวิทยาชื่อดังจากเวที TED Talks และคอลัมน์สตีในหนังสือพิมพ์เก่าแก่ของสหรัฐอเมริกาอย่าง *The New York Times* กับ *Washington Post* อธิบายว่า สมองของมนุษย์ใช้เวลาพัฒนาต่อเนื่องถึง 25 ปีกว่าจะเติบโตเต็มที่ นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมวัยรุ่นวัยทีนส่วนใหญ่จึงมีพฤติกรรมทวนหัวพันล้าน ขาดความถี่ถ้วนรอบคอบ และมีประสบการณ์อุบัติเหตุได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่

“ถ้าคุณทำงานในธุรกิจประกันภัยรถยนต์จะทราบดีว่า ผู้ขับขี่รถยนต์วัยทีนจะต้องเสียเบี้ยประกันสูงกว่าคนวัยทำงาน เนื่องจากตามสถิติ รถยนต์ที่วัยรุ่นขับมักเกิดอุบัติเหตุมากกว่า ยังไม่นับอุบัติเหตุด้านอื่นๆ ที่เป็นผลจากการเล่นกีฬาหรือทำพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ เช่น กระโดดหรือวิ่งเร็วๆ เล่นสเกตบอร์ด ปีนหน้าผา

“ในฐานะนักประสาทวิทยา ฉันขอตอบว่า เป็นเพราะพวกเขาอยู่ในวัยที่สมองยังเติบโตไม่เต็มที่นั่นเอง”

ดอกเตอร์ซานดราย้ำว่า ช่วงวัย 0-25 ปีควรละเว้นพฤติกรรมเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุ เช่น ขับรถเร็วๆ เล่นกีฬาผาดโผน หรือกระโดดตึกโดยไม่ระมัดระวัง เพราะทำให้สมองเกิดความเสียหายได้

อย่างไรก็ตาม ไม่เฉพาะแต่คนในวัยดังกล่าวเท่านั้น เธอย้ำว่าทุกช่วงวัยควรระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุบริเวณศีรษะเช่นกัน เนื่องจากผลกระทบที่เกิดขึ้นต้องอาศัยเวลารักษายาวนาน โดยทิ้งท้ายว่า

“เมื่อเกิดอุบัติเหตุต่อสมองแล้ว การจะรักษาสมองให้กลับมามีประสิทธิภาพนั้นทำได้ยาก เพราะเกิดความเสียหายต่อเนื้อสมองไปแล้ว ถ้าเกิดอุบัติเหตุก่อนอายุ 25 ปี สมองยังเติบโตไม่เต็มที่ ก็ยิ่งยากขึ้นไปอีก”

การทำกิจกรรมผาดโผนเสี่ยงเป็นเสี่ยงตายอาจทำให้รู้สึกสนุกเพียงชั่วครู่ชั่วยาม แต่ถ้าเกิดอุบัติเหตุบริเวณศีรษะทำให้สมองได้รับความกระทบกระเทือนและเกิดความเสียหายแล้ว ผลที่ตามมาจะทำให้การใช้ชีวิตตามปกติกลายเป็นเรื่องยากเย็น

แล้วผลกระทบเหล่านั้นคืออะไรบ้าง **ศาสตราจารย์ นายแพทย์มาโนช หล่อตระกูล** คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายว่า อาการที่พบบ่อยหลังได้รับบาดเจ็บบริเวณศีรษะคือ ความคิด ความจำเสื่อมลง บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เช่น ขาดความยับยั้งชั่งใจ ทวนหัวพันล้าน อารมณ์ก้าวร้าวรุนแรง หรือเซื่องซึม เฉยเมย ไม่เข้าสังคม หรืออาจอยู่เฉยๆ ไม่ค่อยแสดงท่าที พูดน้อย ไปจนถึงอาการทางจิต เช่น หลงผิด หูแว่ว หวาดระแวง

WRITE IT DOWN EVERYDAY จดบันทึกประจำวัน

เพียงวันละ 10 - 15 นาที

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แอน แมนแกน นักวิจัยประจำศูนย์วิจัยเพื่อการศึกษาและการอ่าน มหาวิทยาลัยสตาเวนเกอร์ ประเทศนอร์เวย์ แนะนำวิธีฝึกสมองที่หลากหลาย คนอาจไม่เคยรู้มาก่อน

“ยุคนี้ทุกคนล้วนแต่คุ้นเคยกับการพิมพ์ผ่านคีย์บอร์ดมากกว่าจะหันมาเขียนด้วยมือโดยใช้ปากกา และดินสอแบบแต่ก่อน แต่ถ้าหากคุณต้องการฝึกสมอง จำเป็นต้องกลับมาใช้วิธีเขียนด้วยมือค่ะ

“ขณะที่กลุ่มตัวอย่างเขียนด้วยมือ ทีมวิจัยตรวจสอบด้วยเครื่องสแกนแม่เหล็กแรงสูงหรือเอ็มอาร์ไอพบว่า สมองมีการทำงานเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว การประมวลผล การรับรู้น้ำหนักที่กดลงบนกระดาษหรือสมุด ยังไม่นับการคิดและเรียบเรียงข้อมูลที่จะต้องเขียนลงไปอีกด้วย

“สมองของเราได้รับการออกแบบให้มีปฏิกิริยาและการรับรู้ผ่านวัตถุต่างๆ รอบตัว ดังนั้นการเขียนด้วยมือลงในกระดาษหรือสมุดบันทึกซึ่งทำผ่านอุปกรณ์มากกว่าและใช้การทำงานของสมองหลายๆ ส่วน จึงเป็นผลดีต่อสมองมากกว่าการพิมพ์ผ่านคีย์บอร์ด”

คำแนะนำคือ จัดสรรเวลามาเขียนหรือจดบันทึกประจำวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ช่วงเช้าหลังตื่นนอนหรือช่วงค่ำก่อนเข้านอน ครั้งละ 10 - 15 นาทีก็เพียงพอแล้ว



3. เล่นเกมและทำกิจกรรมฝึกสมองให้เป็นนิสัย

ดอกเตอร์จูลี โบรติมาเกิร์ต ผู้อำนวยการคลินิกโรคทางสมองและความจำแห่งโรงพยาบาล Harvard-affiliated McLean สหรัฐอเมริกา แนะนำว่า ผู้ที่มีงานอดิเรกหรือชอบเล่นเกมฝึกสมองต่างๆ เช่น เกมไป้คำ เกมต่อคำ ต่อภาพปริศนา ปริศนาอักษรไขว้ ซูโดกุ หมากรุก และไฟปริตจ์ เกมเหล่านี้มีส่วนช่วยให้การประมวลผลจากข้อมูลที่ได้รับ ทักษะการวางแผน การใช้เวลาในการตอบสนอง และความทรงจำในระยะสั้นค่อยๆ ดีขึ้น

นอกจากนี้ในปัจจุบันการเล่นบอร์ดเกมหรือเกมกระดานกำลังได้รับความนิยมอย่างมาก **ชีวิตจิต** เห็นว่าวิธีนี้จะช่วยทั้งฝึกสมองและเป็นการใช้เวลาว่างร่วมกับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนสนิทแบบที่ต้องพบปะพูดคุยกันจริงๆ อย่างมีคุณภาพ ซึ่งนับวันจะหาได้ยาก เพราะส่วนใหญ่ทุกวันนี้เราสื่อสารผ่านช่องทางออนไลน์เป็นหลัก ทำให้การใช้เวลาคุณภาพน้อยลง เพิ่มความเสี่ยงโรคซึมเศร้า วิตกกังวล และมีความเครียดสะสมได้

นอกจากแนะนำให้ทำกิจกรรมฝึกสมองดังกล่าวแล้ว เธอยังแนะนำให้ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์ เช่น วาดภาพ เล่นดนตรี เรียนภาษา เป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

ทั้งนี้ดอกเตอร์จูลีให้เหตุผลว่า หากเล่นเกมฝึกสมองและทำกิจกรรมใช้ความคิดสร้างสรรค์ โดยทำคู่ขนานไปกับการออกกำลังกายเป็นประจำวันละ 30-45 นาที จะช่วยให้การทำงานของสมองโดยรวมเป็นปกติ และอย่าลืมนักโภชนาการบำรุงสมอง เพียงกินให้ถูกสัดส่วนครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้หลากสีเป็นหลัก เลือกโปรตีนย่อยง่ายจากปลากับถั่วต่างๆ ส่วนคาร์โบไฮเดรตให้เลือกเฉพาะชนิดไม่ขัดขาว และต้องงดเครื่องดื่มปรุงรสหวาน เค็ม มันโดยไม่จำเป็น

ดอกเตอร์จูลีทิ้งท้ายว่า อย่างไรก็ตาม การฝึกฝนทักษะต่างๆ ให้สมองผ่านการเล่นเกมเหล่านี้ไม่ใช่ยาวิเศษที่ให้ผลตอบรับทันที จำเป็นต้องฝึกทีละเล็กละน้อยสะสมต่อเนื่อง

ทางที่ดีควรฝึกตั้งแต่วัยเด็ก เพราะเป็นวัยที่สมองกำลังพัฒนา เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ ทักษะเหล่านั้นจะยังคงอยู่และมีประสิทธิภาพได้ยาวนานกว่าเมื่อเทียบกับคนทั่วไปที่ไม่ได้ฝึกฝนทักษะจนเป็นกิจวัตรมาก่อน



4. ดกกินอาหารเสริมหวังบำรุงสมอง

ดอกเตอร์แกด มาร์แชล ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์วิจัยโรคอัลไซเมอร์ โรงพยาบาล Harvard-affiliated Brigham and Women's Hospital สหรัฐอเมริกา ชี้แจงว่า จากการศึกษาในปี ค.ศ. 2018 พบว่าร้อยละ 25 ของชาวอเมริกันวัย 50 ปีขึ้นไปกินอาหารเสริมที่อ้างว่ามีสรรพคุณช่วยบำรุงสมอง คิดเป็นมูลค่านับพันล้านเหรียญสหรัฐ

ขณะที่ตลาดอาหารเสริมเติบโตขึ้นทุกวัน แต่นักวิจัยทั่วโลกยังไม่พบหลักฐานแน่ชัดว่าอาหารเสริมให้ผลดีต่อสุขภาพได้จริงดังคำโฆษณาที่เผยแพร่ในสื่อต่างๆ และในโซเชียลมีเดียที่พบเห็นจนชินตา ทั้งนี้ดอกเตอร์แกดได้อธิบายถึงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับอาหารเสริมบำรุงสมองไว้ว่า

“อาหารเสริมบำรุงสมองส่วนใหญ่ซึ่งเป็นที่นิยมในท้องตลาด ได้แก่ โอมิگا-3 วิตามินบี วิตามินอี โคเอนไซม์คิวเท็น ซีลีเนียม สังกะสี และสารสกัดใบแปะก๊วย จนถึง ณ ปัจจุบัน (ปี พ.ศ. 2562) ยังไม่มีผลการวิจัยระดับคลินิกมายืนยันให้แน่ชัดว่าอาหารเสริมที่ระบุข้างต้นมีผลต่อการทำงานของสมองตามที่ได้โฆษณาไว้เลย

“คำแนะนำของนักวิจัยและแพทย์อย่างผมคือ กินอาหารตามธรรมชาติที่มีสัดส่วนของสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายก็เพียงพอแล้ว”

สุดท้ายดอกเตอร์แกดชี้ประเด็นที่น่าสนใจเพิ่มเติมว่า “การดูดซึมสารอาหารไปใช้ในร่างกายเป็นเรื่องซับซ้อน สมมุติว่าคุณกินอาหารเสริมที่มีสารอาหารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์เข้าไป 500 มิลลิกรัม โดยมุ่งหวังให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายตามคำโฆษณา แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าร่างกายจะดูดซึมไปใช้ได้ทั้ง 500 มิลลิกรัม ส่วนใหญ่จะดูดซึมไปใช้ได้น้อยกว่านั้น เมื่อร่างกายดูดซึมวิตามินและอาหารเสริมไม่ได้ก็จะถูกขับออกจากร่างกายในที่สุด

“การกินอาหารเสริมนั้นเมื่อยกเว้นเพียงกรณีเดียว คือ กลุ่มที่มีปัญหาเรื่องการกิน ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน เช่น ผู้สูงอายุที่กินอาหารได้น้อยลง ผู้ที่มีปัญหาในช่องปาก ผู้ป่วยที่มีปัญหาการกลืน ผู้ป่วยโรคบูลิเมีย และผู้ป่วยภาวะขาดสารอาหาร โดยต้องให้แพทย์เจ้าของไข้เป็นผู้ประเมิน หากมีความจำเป็นจริงๆ แพทย์จึงจะสั่งให้กินโภชนาการคำนวณสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุให้ผู้ป่วยเอง”

ชีวิตขอเสริมว่า ผู้ที่ยังสามารถกินอาหารได้ตามปกติไม่ควรซื้ออาหารเสริมมากิน เพราะเป็นวิธีที่สิ้นเปลืองเงินโดยใช้เหตุและอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพจากการได้รับวิตามินหรือแร่ธาตุมากเกินไป

A DOG WOULD HELP YOUR BRAIN มีสุนัขเป็นสัตว์เลี้ยง ก็ช่วยให้สมองแจ่มใสได้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอลิซาเบท แพร์ทส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐอเมริกา และบรรณาธิการประจำ Harvard Special Health Report Get Healthy กล่าวว่า การเลี้ยงสุนัขก็มีส่วนช่วยให้มีสมองที่แจ่มใสจนถึงวัยเกษียณได้

“มีการวิจัยในประเทศอิตาลีพบว่า ผู้หญิงในวัย 80 ปีที่เลี้ยงสุนัขเป็นประชากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเมื่อเทียบกับผู้หญิงและผู้ชายวัยเดียวกัน

“เหตุผลคือ คนกลุ่มนี้มีกิจกรรมทางกายมากกว่า เพราะพวกเขาต้องดูแลสุนัขทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำความสะอาด พาไปหาสัตว์แพทย์ เดินเล่นออกกำลังกาย ล้วนแต่กระตุ้นให้ผู้หญิงในวัยเกษียณเหล่านี้ต้องเคลื่อนไหวร่างกายแทบทุกส่วน ร่างกายจึงแข็งแรง การเจ็บไข้ได้ป่วยโดยรวมด้วยโรคเรื้อรังจึงน้อยกว่า รวมถึงความเสี่ยงความจำเสื่อม โรคอัลไซเมอร์ เรื่อยไปจนถึงโรคหัวใจ และเส้นเลือด โรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองแตกก็น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีสัตว์เลี้ยง

“นอกจากได้ออกกำลังกายมากกว่าแล้ว การเล่นกับสุนัขสร้างความผูกพันทางใจ การตอบสนองจากสุนัขก็ทำให้รู้สึกสบายใจ อบอุ่นใจ ความเครียดก็ลดลง สุขภาพจิตก็ดีกว่ากลุ่มที่ไม่มีสัตว์เลี้ยง

“ทั้งนี้หลายคนอาจมองข้าม ไม่คิดว่าการมีเพื่อนสี่ขาอย่างสุนัขอยู่ในบ้านจะมีประโยชน์อะไรมากกว่าให้ความเพลิดเพลินแต่เพียงอย่างเดียว”

ถึงตอนนี้ใครอยากมีสุขภาพสมองดี การมีสุนัขมาเลี้ยงไว้ในบ้านสักตัวก็เป็นทางเลือกที่น่าสนใจ แต่ชีวิตขอแนะนำว่า ควรจะเป็นบ้านที่มีบริเวณให้สุนัขได้วิ่งเล่น ไม่เช่นนั้นสุนัขจะเครียด ฟานกลายเป็นสุนัขช่างเห่าช่างกัด ทำลายข้าวของ คราวนี้พฤติกรรมของสุนัขก็จะพลอยทำให้เจ้าของเครียดไปด้วย

แล้วการเลี้ยงแมวจะมีส่วนช่วยให้ผู้เลี้ยงมีสุขภาพสมองที่ดีหรือไม่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอลิซาเบทตอบว่า ช่วยได้เช่นกัน แต่แมวเป็นสัตว์ที่อยู่ติดที่ ไม่ชอบมีกิจกรรมทางกายมากนักเมื่อเทียบกับสุนัข เธอจึงขอแนะนำให้เลี้ยงสุนัขมากกว่าแมว จะให้ผลดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะทางกาย เพราะเจ้าของจะได้ออกแรงพาสุนัขไปทำกิจกรรมต่างๆ มากกว่าแมวแน่นอน

5. กินอาหารบำรุงสมอง 3 สไตล์

อาหารบำรุงสมองตามธรรมชาติควรมีสัดส่วนอย่างไรบ้าง ดอกเตอร์แกดระบุว่า

“ขณะนี้ทีมงานวิจัยพบหลักฐานชัดเจนว่า **อาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน แดชไดเอต และมายดีไดเอต** ช่วยให้การรู้คิด (Cognitive Function) ของสมองดีขึ้นได้

“สาเหตุเพราะอาหารทั้ง 3 กลุ่มนี้มีปริมาณผักผลไม้หลากหลายสูง จึงมีวิตามินและแร่ธาตุปริมาณมากและหลากหลาย ส่วนโปรตีนที่ใช้ก็เลือกชนิดย่อยง่ายและมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตเหมาะสม เน้นชนิดที่ไม่ขัดขาว มีการปรุงรสเพียงเล็กน้อย ซึ่งส่งผลดีต่อการควบคุมความดัน ระดับน้ำตาล และไขมันในเลือด”

ดอกเตอร์แกดอธิบายถึงลักษณะของอาหารทั้ง 3 ประเภทไว้ ดังนี้

- **อาหารเมดิเตอร์เรเนียน** มีปลาและอาหารทะเลเป็นอาหารจานหลัก เลิร์ฟคู่กับผักและสลัดเป็นเครื่องเคียง แม้อาหารประเภทนี้จะมีส่วนของไขมันสูง แต่ใช้น้ำมันมะกอกซึ่งเป็นแหล่งไขมันดี

- **อาหารแดชไอเอต (DASH Diet : Dietary Approaches to Stop Hypertension)** เป็นโปรแกรมอาหารเพื่อลดเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ช่วยลดความดันโลหิตลงได้โดยไม่ต้องใช้ยา พัฒนาขึ้นโดย National Institutes of Health สหรัฐอเมริกา มีสัดส่วนอาหารใน 1 วันดังนี้ ธัญพืช 6-8 ส่วน ผัก 4-5 ส่วน ผลไม้ 4-5 ส่วน เน้นผักผลไม้หลากหลาย ผลัดกันรับประทาน 2-3 ส่วน ชีวจิตแนะนำโยเกิร์ต ชนิดที่โปรตีนไม่ควรมากเกิน 170 กรัม

ทั้งนี้จำเป็นต้องจำกัดปริมาณโซเดียมในอาหารด้วย โดยให้เหลือเพียงวันละ 2,300 มิลลิกรัมตามเกณฑ์แดชไดเอตปกติ และวันละ 1,500 มิลลิกรัมสำหรับแดชไดเอตแบบโซเดียมต่ำ ซึ่งเหมาะกับผู้ป่วยที่ต้องการควบคุมความดันโลหิต ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด





• **มายด์ไดเอต (MIND Diet : The Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay)** เป็นการนำแดชไดเอตมาผสมผสานกับอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน ได้รับการพัฒนาจากทีมวิจัย Rush Alzheimer's Disease Center แห่งมหาวิทยาลัยชิคาโก สหรัฐอเมริกา เน้นผลไม้ประเภทเบอร์รี่ โดยเฉพาะบลูเบอร์รี่ และมีอาหารที่ต้องงด 5 ประเภท ได้แก่ อาหารทอด อาหารฟาสต์ฟู้ด เนื้อสัตว์สีแดง ซีส เนย มาร์การีน ชนมอบ ชนมหรือของหวาน

ดอกเตอร์แกดอธบายเพิ่มเติมว่า โปรแกรมอาหารแบบแดชไดเอตมีจุดมุ่งหมายคือ เมื่อควบคุมความดันโลหิตลดลงอยู่ในเกณฑ์ปกติได้แล้ว ผนังหลอดเลือดจะยืดหยุ่น ไม่เปราะหรือแตกง่าย เมื่อทำร่วมกับการออกกำลังกายเลือดจะสูบฉีดไปทั่วร่างกาย เป็นโอกาสให้สมองได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น

ขณะที่มายด์ไดเอตมีงานวิจัยโดย Rush University Medical Center ระบุว่า ช่วยลดความเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์ได้ร้อยละ 53 ในกลุ่มตัวอย่างที่กินอาหารแบบมายด์ไดเอตอย่างเคร่งครัด ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติตามโปรแกรมมายด์ไดเอตได้ปานกลาง ลดความเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์ได้ร้อยละ 30-35

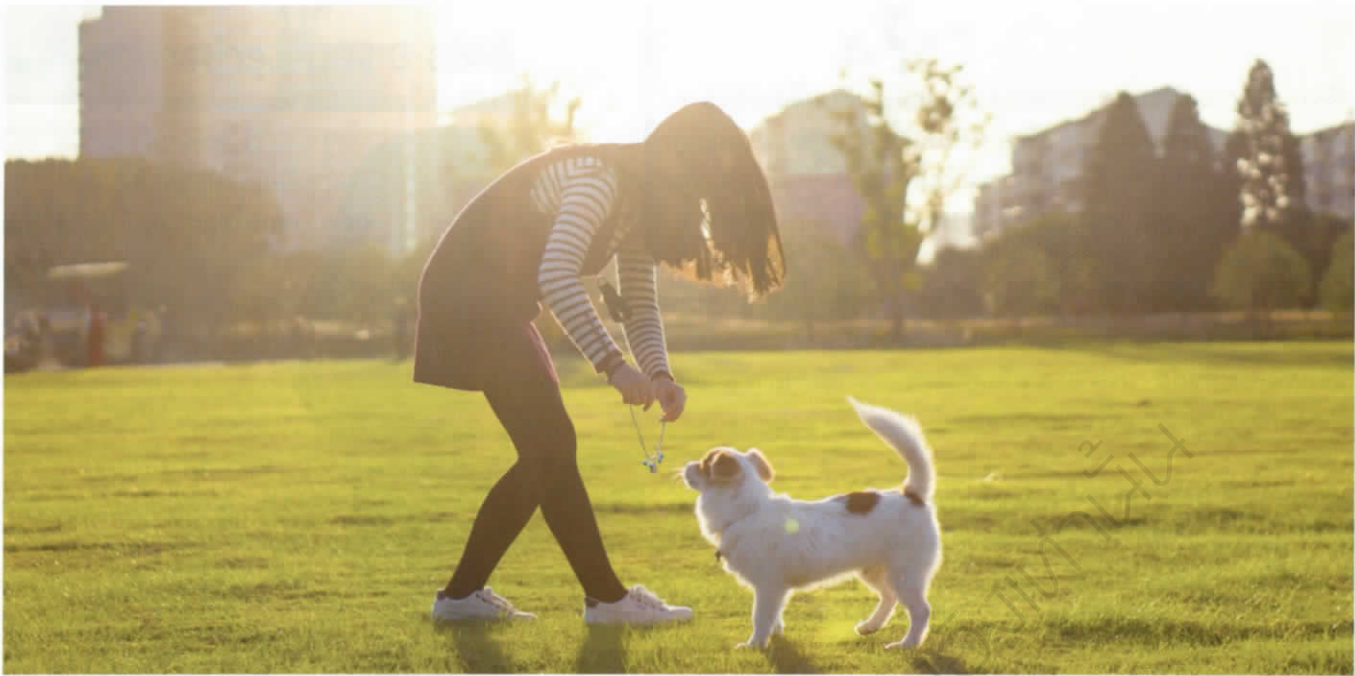
ทั้งนี้รายงานวิจัยยังระบุว่า ผู้ที่กินผักผลไม้วันละ 6 เสิร์ฟขึ้นไป ช่วยลดความเสี่ยงการมีปัญหาด้านความคิด การประมวลผล การตัดสินใจ และความทรงจำ เมื่อเทียบกับกลุ่มที่กินผักผลไม้ไม่ถึงวันละ 2 เสิร์ฟ

โดยผักผลไม้จำนวน 1 เสิร์ฟมีปริมาณดังนี้

- ผลไม้ขนาดกลาง ขนาดประมาณลูกเทนนิส เช่น ส้ม แอปเปิ้ล ฝรั่งผลกลาง แก้วมังกร 1 ผล
- ผักประเภทหัว เช่น แครอท มันฝรั่งบรอกโคลี 1 ถ้วยตวง
- ผักประเภทใบ เช่น คะน้า ผักกาดขาว ผักสลัด 1 ถ้วยตวง

ดอกเตอร์แกดทิงท่ายว่า หากต้องการสารอาหาร แร่ธาตุ วิตามินให้ครบถ้วน ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้ง่าย ควรกินอาหารตามธรรมชาติ เช่น ถ้าอยากให้ร่างกายได้โอเมก้า-3 เพิ่มก็ต้องกินปลาที่มีไขมันสูง ผักใบเขียว ถั่ว และเมล็ดพืชต่างๆ ให้มากขึ้น

ชีวิตจิตขอเสริมอีกนิดว่า เรื่องอาหารขอให้ยึดหลักเน้นอาหารธรรมชาติ กินตามฤดูกาล คัดสรรวัตถุดิบสดใหม่ ประุงแต่งรสแต่น้อย สุก สะอาด ปลอดภัย และประหยัด เท่านั้นก็เพียงพอแล้ว



6. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 150 นาที

วิธีนี้เป็นแนวทางการออกกำลังกายขั้นต่ำเพื่อรักษาสุขภาพ ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง ช่วยควบคุมน้ำหนัก ซึ่งเป็นคำแนะนำพื้นฐานในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

โดยผลรวม 150 นาทีนั้นให้แบ่งเป็นครั้งละ 30 นาที วันละ 1 ครั้ง ทำสัปดาห์ละ 5 วัน ใช้วิธีออกกำลังกายที่มีความหนักปานกลาง (Moderate-intensity Exercise) เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน แบดมินตัน หรือจะทำงานบ้าน เช่น ถูบ้าน ตัดหญ้า ขัดห้องน้ำ ทำสวนแทนก็ได้

ข้อดีของการออกกำลังกายเช่นนี้จะช่วยให้เลือดขึ้นไปเลี้ยงสมองส่วนฮิปโปแคมปัสซึ่งเกี่ยวข้องกับความจำมากขึ้น เมื่อทำเป็นประจำจะทำให้ความจำระยะสั้น (Short-term memory) มีประสิทธิภาพมากขึ้น

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยล่าสุดที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Cognition* โดยทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัยโรแฮมตัน สหราชอาณาจักร ระบุว่า การออกกำลังกายโดยเดินถอยหลังช่วยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบเกี่ยวกับความจำได้ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายโดยเดินไปข้างหน้า

แม้ในรายงานฉบับนี้ นักวิจัยจะระบุว่ายังไม่ทราบเหตุผลที่แน่ชัดว่า เพราะเหตุใดการเดินถอยหลังจึงส่งผลให้สมองส่วนความจำทำงานได้ดีกว่าการเดินไปข้างหน้า แต่เบื้องต้นได้สันนิษฐานว่า การเคลื่อนไหวโดยการถอยหลังอาจช่วยกระตุ้นสมองส่วนความจำให้ตื่นตัวจากรูปแบบการเดินที่แตกต่าง จึงส่งผลให้สมองส่วนนี้ทำงานดีขึ้นกว่าเดิม

ชีวิตเห็นว่าวิธีการนี้น่าสนใจ จึงขอแนะนำให้คุณผู้อ่านลองทำดูสักวันละ 5 นาที เพราะทำตามได้ง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ เพิ่มเติม มีเพียงรองเท้าออกกำลังกาย และขอเพียงค่อยๆ เดินด้วยความระมัดระวัง คอยมองทางเป็นระยะๆ โดยไม่สะดุดหกล้มก็เป็นอันใช้ได้

แต่กรณีผู้สูงอายุที่มีภาวะกระดูกบาง กระดูกพรุน มีปัญหาเรื่องการทรงตัว วิงเวียน หมดบ้านหมุน หรือเคยมีประวัติเกิดอุบัติเหตุจากการล้มล้มมาก่อน ชีวิตก็ไม่แนะนำให้ใช้วิธีนี้ค่ะ

ขอให้เปลี่ยนไปใช้วิธีออกกำลังกายที่เคลื่อนไหวช้า เช่น รำกระบอง มวยจีน ไทชิ ซี่ง หรือออกกำลังกายในน้ำ ลดแรงกระแทกที่ทำให้กระดูก ข้อ และกล้ามเนื้อบาดเจ็บ เช่น เดินในน้ำ แอโรบิกในน้ำ วายน้ำ ครั้งละ 30-45 นาทีต่อเนื่อง อย่าลืมอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย 10-15 นาทีเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ โดยต้องทำเป็นประจำทุกครั้ง

นอกจากนี้ยังมีรายงานวิจัยแนวทางการออกกำลังกายสำหรับชาวอเมริกัน (Physical Activity Guidelines for Americans) โดยแผนกสุขภาพและบริการมนุษย์ (United States Department of Health and Human Services) ปี ค.ศ. 2018 ระบุว่า การออกกำลังกายอย่างต่ำสัปดาห์ละ 150 นาที จะช่วยให้การรู้คิดและการนอนหลับดีขึ้น ลดความเสี่ยงโรคซึมเศร้า วิตกกังวล และช่วยให้คุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้นด้วย



7. พัฒนา “ซอฟต์แวร์สกิล” ให้ต่อเนื่อง

ดอกเตอร์โจเอล ซาลินาส นักประสาทวิทยาประจำโรงพยาบาล Harvard-affiliated Massachusetts General Hospital สหรัฐอเมริกา แนะนำวิธีง่ายๆ ที่ช่วยให้สมองส่วนความจำยังทำงานได้ดีจนถึงวัยเกษียณ โดยเน้นการพัฒนา “ซอฟต์แวร์สกิล” อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ยิ่งเข้าสู่วัยเกษียณก็ยิ่งจำเป็น

“ทักษะของมนุษย์แบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่ ฮาร์ดสกิล (Hard Skill) หมายถึง ทักษะที่เกี่ยวกับความรู้เฉพาะทางหรือความรู้เชิงเทคนิคที่จำเป็นในการทำงาน กับ ซอฟต์แวร์สกิล (Soft Skill) หมายถึง ทักษะที่ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การตัดสินใจ การเป็นผู้ฟังที่ดี การแก้ปัญหา การมองหาโอกาสใหม่ๆ การคิดบวก ซึ่งประเภทหลังมีส่วนกระตุ้นสมองส่วนที่สัมพันธ์กับความจำ”

ดอกเตอร์โจเอลอธิบายว่า การพัฒนาซอฟต์แวร์สกิลทำได้ง่ายๆ โดยเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน ไม่ว่าจะป็นกลุ่มออกกำลังกาย กลุ่มทำงานอาสาสมัคร หรือกลุ่มทำงานอดิเรก เป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

การได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น นอกจากได้พัฒนาซอฟต์แวร์สกิลแล้ว ผลพลอยได้ที่จะตามมาคือ สุขภาพจิตที่ดี ลดความเครียด ลดเสียงซึ่มเศร้า ซึ่งเป็นผลจากสารเคมีในสมองไม่สมดุลได้อีกทางหนึ่ง

ทั้งนี้ดอกเตอร์โจเอลอธิบายปิดท้ายว่า “ผู้ที่มีซอฟต์แวร์สกิลดีมักฝึกเจริญสติ ทำสมาธิสม่ำเสมอ ทั้งโดยตรง เช่น การกำหนดลมหายใจ หรือทำกิจกรรมและงานอดิเรกที่ต้องใช้สมาธิจดจ่อไปพร้อมๆ กับการใช้สมองทำงานสร้างสรรค์ ซึ่งล้วนทำให้เกิดสมาธิ สมองสามารถจดจ่อกับการทำงานได้ต่อเนื่องยาวนาน เช่น การวาดภาพ การเขียนบันทึก ทำงานฝีมือ หรือเล่นดนตรี

“เมื่อใจเบาสบาย ไม่สะสมอารมณ์เชิงลบ เช่น ความขุ่นมัว โกรธ กังวล เศร้า หรือท้อแท้เอาไว้กับตัวนานๆ ก็ยอมแจ่มใสรุ่งเรืองเป็นใจ ใครๆ ก็อยากอยู่ใกล้ ส่งผลให้เป็นที่รักของผู้อื่นและสามารถเข้าถึงคนทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างราบรื่น ทำให้สมองปลอดโปร่ง

“ผู้ที่เจริญสติเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 20-30 นาทีจะช่วยให้มีสมาธิในการทำงานที่ซับซ้อน งานที่ต้องประมวลผลข้อมูลจำนวนมาก และมีวินัยในการทำงาน

“นอกจากนี้ยังช่วยให้ทำกิจกรรมงานอดิเรกที่ยกตัวอย่างไว้ได้อย่างเพลิดเพลิน สม่ำเสมอ ส่งผลให้ร่างกายหลังฮอว์โมนแห่งความสุขออกมา นอนหลับสนิท ลดการสะสมของแอมมิลอยด์โปรตีน ช่วยชะลอความเสี่ยงของเซลล์สมองได้”

สุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจล้วนมีผลต่อสมอง ชีวิตจิตใจขอเสริมว่า เมื่อคุณออกกำลังกายเพื่อหวังผลในการส่งเสริมการทำงานของระบบสำคัญๆ ในร่างกายที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี มีผลดีต่อสมองแล้ว อย่าลืมออกกำลังกายและสมองด้วยการพัฒนาซอฟต์แวร์สกิลควบคู่กัน

เมื่อดูแลได้ทั้งกายและใจเช่นนี้ จึงจะถือว่าเป็นการดูแลสุขภาพองค์รวมที่ครบถ้วน



8. กลับไปฟังเพลงอดีตสมัยวัยรุ่น ให้ผลดีต่อสมอง

นายแพทย์โจนาทาน เบอร์เดตต์ และทีมวิจัยจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทแคโรไลนา สหรัฐอเมริกา ศึกษาพบว่า ดนตรีประเภทที่ผู้ฟังคนนั้นๆ ชอบจะมีผลต่อการทำงานเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาท หรือเรียกให้เข้าใจง่ายๆ ว่าเป็น “เครือข่ายวงจรสมอง” ซึ่งส่งผลต่อการทำงานโดยใช้ความคิดจดจ่อมีสมาธิ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการรับรู้ถึงตัวตนของตนเอง แต่ถ้าหากได้ฟังเพลงที่ไม่ชอบ เครือข่ายวงจรสมองจะมีการเชื่อมต่อที่แยกแยะเมื่อเทียบกับกรณีแรก

นอกจากนี้การฟังเพลงที่ชอบจะกระตุ้นให้สมองที่ทำงานเกี่ยวกับการรับเสียง ความทรงจำ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นทำงานพร้อมๆ กัน นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมผู้ป่วยอัลไซเมอร์ที่ลืมกระทั่งชื่อตัวเอง ลืมหน้าลูกและภรรยา จึงสามารถจำเพลงโปรดของตนเองสมัยวัยรุ่นและร้องตามได้

คุณหมอโจนาทานอธิบายเพิ่มว่า

“ในประเทศเยอรมนีมีการใช้ดนตรีบำบัดในการรักษาผู้ป่วยที่จำเป็นต้องได้รับการฟื้นฟูการทำงานของสมองให้กลับคืนมา เช่น ผู้ป่วยเส้นเลือดในสมองแตก ผู้ป่วยที่ผ่านการผ่าตัดสมอง และผู้ที่ประสบอุบัติเหตุที่ศีรษะรุนแรงจนสมองได้รับการกระทบกระเทือนอย่างกว้างขวาง

“วิธีนี้เป็นหนึ่งในวิธีฟื้นฟูหลักที่นักดนตรีบำบัดและนักกิจกรรมบำบัดจะเข้ามาเป็นผู้ช่วยแพทย์แผนปัจจุบันในการวางแผนการรักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้ เพื่อหวังผลให้สมองค่อยๆ กลับมาทำงานได้ที่ละน้อย”

ปัจจุบันนายแพทย์โจนาทานและทีมวิจัยใช้ดนตรีบำบัดในการฟื้นฟูผู้ป่วยอัลไซเมอร์ ผู้ที่มีปัญหาด้านความทรงจำ การรู้คิด รวมถึงผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว ในชื่อ Music & Memory โดยโปรแกรมการฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยกลุ่มดังกล่าวใช้วิธีคัดสรรลิสต์รายชื่อเพลงให้ผู้ป่วยเป็นรายบุคคล โดยใช้เพลงที่อยู่ในยุคที่ผู้ป่วยคนนั้นๆ มีอายุต่ำกว่า 30 ปี ใช้เวลาครั้งละ 15-20 นาที วันละ 2 ครั้ง ช่วงเช้าขณะออกกำลังกาย และอีก 1 ครั้ง ขณะพักผ่อนช่วงบ่าย หรือจะเป็นช่วงเย็นหลังอาหารมื้อเย็นก็ได้

“ผมขอยกตัวอย่างกรณีของผู้ป่วยอัลไซเมอร์ชายรายหนึ่งในโปรแกรม Music & Memory ที่เราศึกษา ที่ผ่านมาเขาไม่เคยมีปฏิกิริยาตอบสนองกับบุคคลใดๆ เลย แต่กลับมีสีหน้าสดชื่นขึ้นและพยายามร้องตามเพลงเก่าๆ ที่พวกเราเลือกมาเปิดให้ฟัง โดยเพลงนั้นเป็นเพลงสุดฮิต ณ ช่วงเวลาที่คนใช้คนนั้นยังเป็นวัยรุ่น”

คุณหมอโจนาทานกล่าวปิดท้ายว่า ดนตรีคลาสสิกและดนตรีอะคูสติคจังหวะฟังสบายๆ ให้ผลด้านการผ่อนคลาย ลดเครียด ช่วยให้ผ่อนคลายและนอนหลับได้ดีขึ้น ประเด็นนี้ผู้คนส่วนใหญ่คงไม่ปฏิเสธ

ทว่าหากต้องการฟื้นฟูหรือกระตุ้นความทรงจำ ขอแนะนำให้ลองใช้เพลงฮิตฮิตในยุคที่ผู้ป่วยยังเป็นวัยรุ่น จึงจะให้ผลดีต่อกลุ่มผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์สมองเสื่อม และผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับความทรงจำ แล้วจะพบผลลัพธ์ที่น่าสนใจ

“วิธีนี้อาจใช้เวลา แต่ได้ผลดี ขอให้ลองทำทุกวัน ค่อยๆ ชักชวนให้ผู้ป่วยฟังหรือจะร้องเพลง เดินรำไปตามจังหวะของเพลงก็ได้ ถ้าอยากได้ผลลัพธ์ที่ดีจำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่องครับ”

9. ยาบางชนิดมีผลต่อสมอง

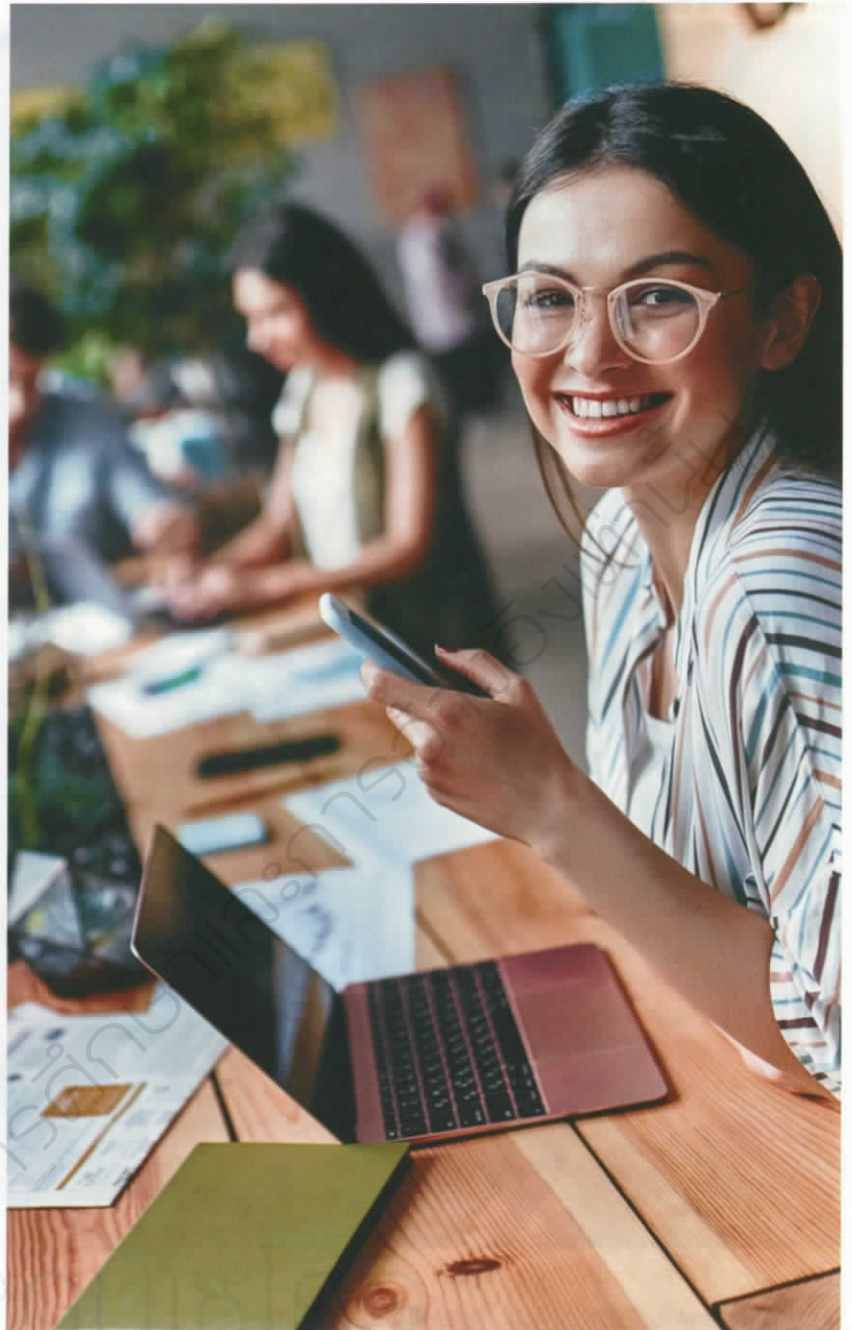
งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *JAMA Neurology* ซึ่งเป็นวารสารของ The American Medical Association โดยศาสตราจารย์ นายแพทย์มาลาช บอสทานี ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ผู้สูงอายุ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยอินดีแอนา สหรัฐอเมริกา พบว่า ยาที่สั่งจ่ายทั่วไปในร้านขายยา เช่น ยารักษาภูมิแพ้ตามฤดูกาล ยาต้านอาการทางจิต ยาขับปัสสาวะ ยารักษาความผิดปกติในระบบทางเดินอาหาร มีผลให้เกิดปัญหาต่อสมองด้านการรู้คิดได้

สาเหตุเพราะยาเหล่านี้ขัดขวางการทำงานของสารสื่อประสาทในสมองที่ชื่อ Acetylcholine ซึ่งสัมพันธ์กับระดับการก่อตัวของเบต้าแอมิลลอยด์ที่เพิ่มขึ้น ทำให้เซลล์สมองไม่ได้รับข้อมูลที่จำเป็นในการประมวลผล และจากการศึกษาในสัตว์ทดลอง หากระดับสารสื่อประสาทในสมองชนิดนี้ลดลงต่อเนื่อง จะเกิดการสะสมของเบต้าแอมิลลอยด์มากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้โอกาสเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์เพิ่มขึ้นได้

เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น นายแพทย์มาลาชอธิบายเพิ่มเติมว่า ยาเหล่านี้ใช้รักษาอาการและโรคที่พบได้บ่อย เช่น ช่วยให้นอนหลับลดอาการภูมิแพ้ บรรเทาอาการท้องเสีย แก้เมารถ ลดกรดไหลย้อน โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ภาวะสมาธิสั้น พฤติกรรมการรับประทานอาหารผิดปกติ ความเครียด โรควิตกกังวล โรคย้ำคิดย้ำทำ และโรคซึมเศร้า

จากการวิจัยในกลุ่มตัวอย่าง 451 คน อายุ 56-92 ปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่กินยาในกลุ่มดังกล่าวอย่างน้อย 1 ชนิด โดยได้รับในปริมาณระดับกลางและระดับสูงต่อเนื่องมากกว่า 1 เดือน ทำแบบทดสอบวัดความจำระยะสั้นและการตัดสินใจ เช่น การคิดแบบเป็นเหตุเป็นผล การวางแผนล่วงหน้า และการแก้ปัญหา ได้คะแนนน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้กินยา

นอกจากนี้เมื่อตรวจด้วยเครื่องสแกนแม่เหล็กแรงสูงหรือเอ็มอาร์ไอสแกนสมองพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่กินยายังตรวจพบระดับการเผาผลาญกลูโคสซึ่งใช้เป็นตัวชี้วัดกิจกรรมที่เกิดขึ้นในสมองบริเวณฮิปโปแคมปัสซึ่งทำงานเกี่ยวกับความทรงจำต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้กินยา



ชีวิตหวังว่าแนวทางที่คัดสรรมาฝากคุณผู้อ่านทั้ง 9 วิธีจะเป็นประโยชน์ต่อคุณผู้อ่านทุกเพศทุกวัยที่สนใจสุขภาพสมอง

เมื่ออ่านจนครบจะเห็นว่า วิธีการดูแลสุขภาพที่เราเลือกมาในปีนี้นี้ยังคงความเป็นวิถีดูแลสุขภาพองค์รวม นั่นคือ การกิน ออกกำลังกาย และพักผ่อนต้องสมดุล

เรื่องพื้นฐานหัวข้อสุดท้ายที่ชีวิตอยากฝากไว้คือ การพักผ่อน ดังที่ทราบกันดีว่า ต้องนอนแต่หัวค่ำเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่างต่ำวันละ 6-8 ชั่วโมง และคุณภาพการนอนหลับต้องดี คือ หลับอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สมองได้กำจัดเบต้าแอมิลลอยด์ ซึ่งเป็นสารโปรตีนที่ไปขัดขวางการทำงานของสารสื่อประสาทและเซลล์สมอง นอนน้อยเมื่อไหร่ สมองไม่แจ่มใสเมื่อนั้น อยากสมองใสต้องท่องไว้ นอนแต่หัวค่ำ นอนให้ดี นอนให้พอ

สุดท้าย ค่อยๆ ปฏิบัติตามแนวทางข้างต้นทีละข้อจนครบ 9 ข้อ รับรองว่าห่างไกลโรคอัลไซเมอร์ได้แน่นอนค่ะ ☺



อัลไซเมอร์

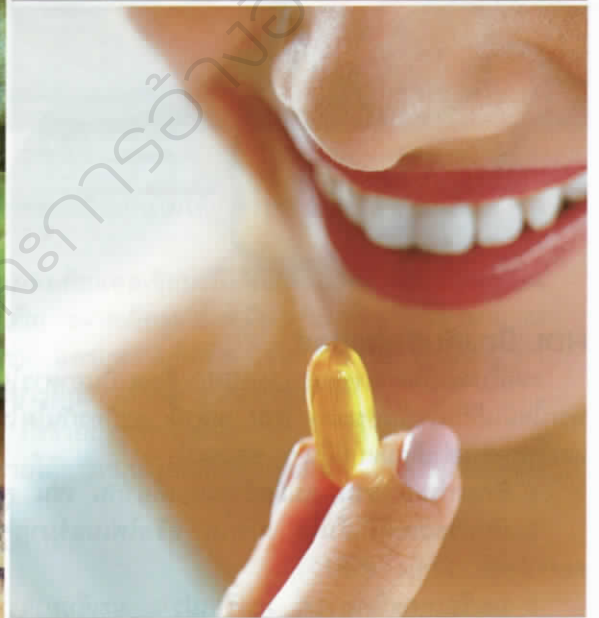
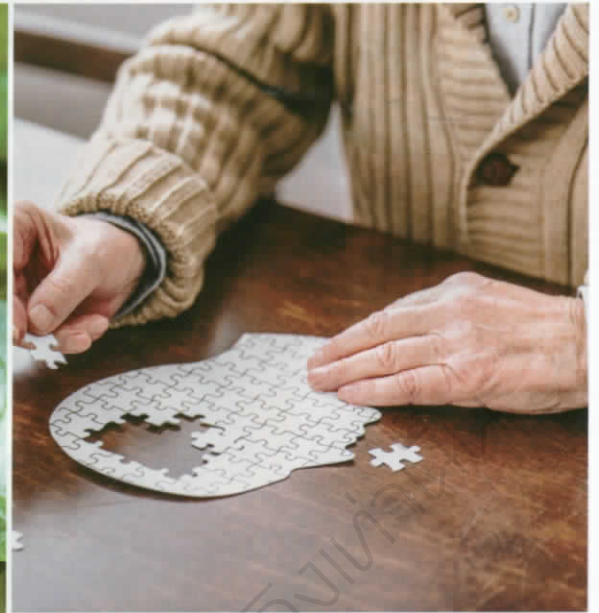
โรคที่พรากชีวิตแม้ยังมีลมหายใจ

เป็นเรื่องน่าเศร้ามาก ถ้าคุณพ่อคุณแม่ของเราจะจำใครไม่ได้แม้แต่ตัวเอง แน่แน่นอนว่าเราต้องเคยเห็น ได้ยิน หรือประสบพบเจอเรื่องราวของผู้ป่วยอัลไซเมอร์ซึ่งต้องมีความสูญเสียอย่างใกล้ชิด เป็นความทุกข์ทั้งผู้ป่วยเองและคนดูแล บัณฑิตเราจึงขอนำบทความที่อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวิตจิต เคยอธิบายสาเหตุและการป้องกันไว้ เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลตัวเองและคนในครอบครัว

อัลไซเมอร์รักษาไม่ได้ แต่ป้องกันได้

อาจารย์สาทิสอธิบายไว้ว่า

“โรคอัลไซเมอร์เป็นโรคที่รักษาไม่ได้ แต่ป้องกันได้ ซึ่งหนึ่งในวิธีป้องกันคือ การกิน มีสารต่างๆ รวมทั้งอาหาร และตัวยาอีกหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างเซลล์สมองที่ดี และนั่นก็หมายความว่า สารเหล่านี้เป็นกลุ่มที่ดี มีประโยชน์ สามารถป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้”



สารอาหารตัวแรกที่อาจารย์สาทิสอธิบายถึงคือ **ไขมัน**
“ปกติแล้วไขมันที่นำกลัวคือไขมันชนิดที่เรียกว่า ไขมัน
ในเส้นเลือด หรือเรียกเป็นภาษาแพทย์ว่า คอเลสเตอรอล (Cholesterol) คอเลสเตอรอลมักเป็นไขมันจาก
เนื้อสัตว์ต่างๆ จากน้ำมันพืชเข้มข้นบางอย่าง และเชื่อ
หรือไม่ว่า ร่างกายสร้างขึ้นเองก็มี

“เมื่อเราได้ไขมันจากนอกร่างกาย ก็จะเข้าไปผสมกับ
ไขมันในร่างกาย มันจะไปเกาะตัวอยู่ตามผนังหลอดเลือด
และบริเวณที่ไขมันชอบมากที่สุดคือ สมอง ดับ ไตของเรา
และยังชอบไปสะสมอยู่ที่ต่อมหมวกไต บริเวณรอบๆ
เยื่อหุ้มประสาทอีกด้วย (ด้วยเหตุนี้ผู้ที่มีไขมันมาก อ้วนมาก
จึงทำอะไรเชื่องช้า เพราะประสาทและกล้ามเนื้ออับรับทราบการ
ติดต่อหรือคำสั่งจากสมองได้ช้า) ประโยชน์ดี ๆ ของคอเลสเตอรอลก็มีมาก คือ คอเลสเตอรอลชอบคบกับวิตามินดี
และช่วยกันสร้างฮอร์โมนเพศ (Sex Hormone) ขึ้นมา

“ขออธิบายเรื่องคอเลสเตอรอล ในตัวเรานั้นจะเกิดคอเลสเตอรอล
ขึ้นได้ 2 แบบ แบบหนึ่งนั้นคือ คอเลสเตอรอลชนิดดีที่เราเรียกว่า
High-density Lipoproteins หรือเรียกสั้นๆ ว่า HDL ถ้าเรากิน
ไขมัน HDL เข้าไป ร่างกายก็จะสร้าง HDL ขึ้นมาสมทบเอง ร่างกาย
ของเราจะมีแต่ไขมันดี และเจ้าไขมันดีนี้ก็จะไม่กลายเป็นแอมัลลอยด์
ซึ่งจะเป็นตัวสร้าง ‘พลาค’ ซึ่งทำให้เกิดอัลไซเมอร์

“แต่ถ้าเรากินไขมันเลวๆ ที่เรียกว่า Low-density Lipoproteins
หรือเรียกสั้นๆ ว่า LDL เข้าไปเยอะๆ ร่างกายของเราจะไม่สร้างไขมันดี
มาสมทบ ในตัวของคุณจะมีแต่ไขมันเลว LDL เจ้าไขมันเลวนี้แหละ
ที่เป็นตัวสร้างพลาคที่ทำให้เกิดอัลไซเมอร์

“ขอยกตัวอย่างอาหารอร่อยแต่ LDL เยอะ เช่น ขาหมูพะโล้
ข้าวขาหมู (ทั้งข้าวขาว น้ำมันเยิ้ม ไขมันหมู) แกงที่มีเนื้อสัตว์เยอะๆ +
กะทิเข้มข้นเป็นมันเยิ้ม ของหวานจัดๆ

“การป้องกันไม่ให้เกิดโรคอัลไซเมอร์และโรคความจำเสื่อมอย่าง
เบาๆ ชนิดอื่น คือพยายามห่างอาหารประเภท LDL เหล่านี้ไว้”



HDL ป้องกันอัลไซเมอร์

“ต่อไปจะเป็นอาหารประเภท HDL ซึ่งจะเป็นอาหารไขมันดี ถ้าอยากกินพวกไขมันก็กินไขมันประเภท HDL เหล่านี้ จะป้องกันไม่ให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ และโรคความจำเสื่อมแบบอื่นๆ ขอแนะนำ

1. ข้าวบาร์เลย์ รวมทั้งเมล็ดข้าวแบบเดียวกัน เช่น ลูกเดือย เม็ดบัว
2. ผักประเภทที่มีเส้นใย กากใย หรือไฟเบอร์มากๆ เช่น บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ ผักนึ่ง ตำลึง
3. มะเขือเทศชนิดต่างๆ มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือเทศ (ตอนนี้มีมะเขือเทศพันธุ์ใหม่ ลูกเล็ก เนื้อหนา เปลือกหนา มีเส้นใย กากใยเยอะรสชาติอร่อย มีความหวานปะแล่มๆ) มะเขือยาวนั้นทำอาหารอร่อยได้หลายอย่าง เอาไปเผาแล้วยำ อร่อยมาก
4. เมล็ดข้าวทุกอย่างที่ไม่ขัดขาว แน่นนอนว่าตัวที่ผมแนะนำมานาคือ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวแดง หรือใครขึ้นดอยไป แวะตลาดเช้า ถามหาข้าวตอยจากชาวบ้านที่มาขาย
5. ผักและผลไม้ที่มีกากใยเยอะ ไปตามตลาดชาวบ้านแถวเหนือ อีสานก็มี เยอะ อย่างเช่น ฝรั่ง มะกอกไทย มะกอกเทศ บวบ มะขามป้อม ลูกสมอ ผักที่เป็นดอก เช่น ดอกแค ดอกขจร ฯลฯ
6. กระเทียม กินเยอะๆจะดี ยิ่งกระเทียมสดหันเป็นแวนยิ่งดี ตามซูเปอร์มาร์เก็ตมี หั่นแล้วมัดกับกะปิ คลุกข้าวก็ทั้งอร่อยทั้งหอม ใส่กระเทียมเดียวด้วย
7. ชিংทั้งอย่างเป็นหัวและอย่างเป็นผง ถ้าเป็นหัวหันเป็นแวนสี่เหลี่ยมลูกเต๋า กินกับเนื้อปลาหรือเนื้อกุ้งก็ได้ ทำเป็นเมี่ยงใบทองหลางหรือใบชะพลู (มีกากใย เยอะ) ใส่หอมเล็กสด ถั่วลิสงคั่ว พริกขี้หนูเม็ดเล็ก มะนาวชิ้นเล็ก มีน้ำพริก หรือน้ำจิ้มแซบๆ กินแบบเมี่ยง ห่อด้วยใบทองหลาง ใบชะพลู หรือใบคะน้า อร่อยแซบน่านานาตาไหล
8. หัวหอมสดๆ ทั้งหอมใหญ่ หอมเล็ก

9. ตะไคร้ กินสดๆ ได้ยิ่งดี ใส่เมี่ยงอย่างในข้อ 7 ก็ได้

10. มะนาวหันเป็นชิ้นเล็ก กินทั้งเปลือก อมเล่นแล้วเคี้ยวก็ได้

11. มะกรูด ทำแบบเดียวกับข้อ 10

12. ข้าวโอ๊ตผสมกับข้าวสาลีหรือต้มแบบข้าวต้มก็ได้

13. เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดแตงโม กินเล่นทั้งวันดีมาก

14. หัวแคร์รอต กินดิบๆ เคี้ยวเล่นวันละหัวสองหัว

15. ถั่วเหลือง ถั่วกินเล่น หรือต้มผสมข้าวสาลี แต่ถ้าต้มต้องแยกต้มหรือหนึ่ง เพราะต้องใช้เวลานาน

“อาหารที่ยกตัวอย่างมานี้ นอกจากป้องกันอัลไซเมอร์แล้ว อาหารเหล่านี้ยังเป็นตัวเพิ่มให้สมองมีสมรรถภาพดีขึ้น ความจำดีขึ้น ความคิดดีขึ้น คิดอะไรได้ฉับไว ตัดสินใจได้ดี ไม่ซึมเศร้า ช่วยให้กระฉับกระเฉง ดีทั้งกายและใจ แต่ไม่ยากให้คิดว่ามีเพียงเท่านั้น ทั้ง 15 กลุ่มนี้เป็นแค่แนวทางและตัวอย่าง ฉะนั้นถ้าต้องการเพิ่มรายการต่างๆ ให้มากขึ้น แค่อั่งกฏง่ายๆ ว่า อาหารและพืชเหล่านี้ต้องเป็นอาหารมีกากใย เป็นผักผลไม้ชนิดสดๆ

“ประโยชน์ของอาหารและพืชเหล่านี้ในด้านของ Clinical Nutrition จะได้ดำรงอยู่ และเป็นได้ทั้งอาหารและยาพร้อมกันไปด้วย”



วิตามิน & สารอาหาร ป้องกันอัลไซเมอร์

“ที่นี้มาถึงกลุ่มที่ผมอยากเรียกว่า ‘ยาบำรุงสมอง’ ยากลุ่มนี้เป็นยาที่ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคของสมองชนิดอื่นๆ เช่น ความจำเสื่อมเพราะอายุมาก หรือโรคพาร์กินสัน เป็นต้น ขอแนะนำ

1. **โบรอน** เป็นแร่ธาตุธรรมดาที่ใช้ในปริมาณน้อยมาก เมื่อกินผสมกับแคลเซียมหรือแมกนีเซียม นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อกระดูกแล้ว ยังช่วยบำรุงสมอง ในต่างประเทศทำเป็นอาหารเสริม ขนาดเม็ดละ 2-3 มิลลิกรัม ถ้าหาไม่ได้ สามารถหาโบรอนจากผักผลไม้ เช่น ผักที่มีใบใหญ่ๆ เช่น คენห่า ผักหัว เช่น แครอท เมล็ดพืช เช่น ข้าวสาลี ลูกเดือย ถั่ว ผลไม้อย่างแอปเปิ้ล องุ่น ลูกแพร์ ซ้อควรระวัง ถ้ากินเป็นชนิดเม็ดไม่ควรกินเกินเม็ดละ 3 มิลลิกรัม

2. **โคเอนไซม์คิวเท็น** หรือโคคิวเท็น นอกจากช่วยบำรุงสมองแล้ว ยังช่วยบำรุงหัวใจด้วย

3. **สารสกัดจากใบแปะก๊วย** ช่วยเสริมความจำ หน้าที่ของมันคือ ช่วยให้การหมุนเวียนเลือดในสมองดี เลือดไปเลี้ยงสมองได้ดีกว่าเดิม ความจำก็ดีขึ้น ใช้ชนิดเม็ด เม็ดละ 100 มิลลิกรัม

4. **เลซีทีน** เป็นสารสกัดจากถั่วเหลืองบรรจุในแคปซูล ช่วยบำรุงสมองได้ดี

5. **วิตามินบีคอมเพล็กซ์** ขนาด 100 มิลลิกรัม

6. **โคลีน** เป็นวิตามินในกลุ่มของบีคอมเพล็กซ์ 1 เม็ด ขนาด 250 มิลลิกรัม

7. **อินอซิทอล (Inositol)** เช่นเดียวกับตัวที่ 6 แยกตัวออกจากบีคอมเพล็กซ์ เม็ดละ 250 มิลลิกรัม

8. **โพแทสเซียม** ขนาด 99 มิลลิกรัม

9. **สารสกัดจากเมล็ดองุ่น** เป็นเม็ดขนาด 60 มิลลิกรัม กินวันละ 3 ครั้ง

10. **ซีลีเนียม** ใช้ขนาด 1 เม็ด 200 ไมโครแกรม

11. **วิตามินบี 5** ใช้ขนาด 100 มิลลิกรัม วันละ 3 มื้อ

12. **สังกะสี** นอกจากช่วยสร้างความต้านทานแล้ว ยังช่วยระบบสมองให้ทำงานดี และช่วยทำลายพลาควในในระยะเริ่มต้นได้

13. **เป็ลลือกแอ็ปเปิ้ล** ช่วยดึงสารโลหะหนักออกจากสมอง จึงช่วยให้สมองทำงานดีขึ้น มีการนำเป็ลลือกแอ็ปเปิ้ลมาดัดเป็นผงบรรจุแคปซูล

14. **แอมิโนแอซิดรวม** เป็นโปรตีนที่แตกตัวเป็นแอมิโนแอซิด ทำเป็นแคปซูลรวม ขนาด 1,000 มิลลิกรัม กินก่อนอาหาร 3 มื้อ

15. **เมลาโทนิน** ขนาด 3 มิลลิกรัม กินก่อนนอน ช่วยให้หลับลึก สมองผ่อนคลายตามธรรมชาติ

16. **S.O.D.** จัดเป็นเอนไซม์ในกลุ่มแอนติออกซิแดนต์ ช่วยกำจัดมลพิษในสมองและเพิ่มออกซิเจนให้เข้าสู่สมองได้ดีขึ้น

17. **วิตามินซี** ขนาด 1,000 มิลลิกรัม กินมื้อละ 1 เม็ด 3 มื้อ ช่วยเพิ่มภูมิชีวิต เพิ่มพลังให้แก่สมอง

18. **วิตามินอี** วันละ 1 เม็ด ขนาด 400 ไอยู

“ทั้งหมดเป็นยารวม คุณจะกินรวมกันทั้งหมดวันเดียวคงไม่ได้ ควรใช้วิธีประนีประนอม กินแบบหมุนเวียน เช่น จัดเป็นยาบำรุงแบบเป็นชุด หนึ่งชุดกินหนึ่งวัน ประมาณ 3 เม็ด กินทุกวัน จนครบชุดแล้วก็หมุนเวียนกลับมาตั้งต้นใหม่”

จะเห็นได้ว่าอาจารย์สาทิสมแนะนำทั้งอาหารธรรมชาติและวิตามินเสริมที่ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์ อยู่ที่ว่าสุขภาพของคุณเป็นอย่างไร เลือกให้เหมาะกับตัวเอง แต่แน่นอนว่าการกินอาหารธรรมชาตินั้นราคาถูกและดีต่อร่างกายมากที่สุด ☺



อาจารย์นายแพทย์
สมบุรณ์ รุ่งพรชัย
ผู้เชี่ยวชาญด้านฮอโมน
บำบัดและโภชนาการ
สำหรับนักกีฬา ซึ่ง
ผ่านการอบรมจนได้รับ
การรับรองมากมาย
จากสถาบันการแพทย์
ชั้นนำทั้งในสหรัฐอเมริกา
และยุโรป



EXERCISE TIPS FOR 40+

4 เคล็ดลับออกกำลังกาย เพิ่มการเผาผลาญ

สำหรับคนที่รักการออกกำลังกายที่เข้าสู่วัย 40+ อาจเริ่มรู้สึกว่าการออกกำลังกายเท่าเดิมแต่เหมือนร่างกายเผาผลาญน้อยลง หรือกล้ามเนื้อที่เคยสร้างง่ายกลับเปลี่ยนไป ไม่เหมือนเก่า แม้จะวางแผนการออกกำลังกายเหมือนเช่นที่ผ่านมาก็ตาม ตรงนี้อาจแปลกใจไป มีสาเหตุที่ชัดเจนครับ นั่นก็คือ “อายุ” ที่เพิ่มขึ้นของคุณนั่นเอง...แต่อย่าเพิ่งกังวลใจไป เรื่องนี้มีทางออก

วันนี้เรามี 4 เคล็ดลับต้องรู้เพื่อเพิ่มระบบเผาผลาญมาฝากคุณ แต่ก่อนอื่นมาทำความเข้าใจกลไกของร่างกายที่เปลี่ยนไปในช่วงวัยนี้กันก่อน

DID YOU KNOW? ระดับฮอโมนเปลี่ยนไปในวัย 40+

ประเด็นคำถามที่น่าสนใจ...การออกกำลังกายในวัย 40+ แตกต่างอย่างไรกับในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว

คำตอบก็คือ ช่วงอายุนี้อวัยวะเริ่มเข้าสู่ “วัยกลางคน” (Middle Age) วัยนี้ระดับฮอโมนในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง คือ เริ่มผลิตน้อยลงหรือผลิตไม่สม่ำเสมอ ซึ่งอย่างที่ทราบกันว่า ฮอโมนคือตัวควบคุมการสื่อสารกันระหว่างเซลล์และส่งสารบอกร่างกายส่วนต่างๆ ให้ทำงาน เช่น บอกตับให้เผาผลาญไขมันเพิ่มขึ้น และส่งสัญญาณไปกระตุ้นให้เซลล์ไขมันปล่อยไขมันมากขึ้นด้วยเช่นกัน ระบบฮอโมนจึงเหมือนเป็นโทรศัพท์ที่ไร้สายที่คอยโทรสั่งการการทำงานของร่างกายส่วนต่างๆ ว่าต้องทำอะไร

จนเมื่อเข้าสู่วัยกลางคน การออกกำลังกายในรูปแบบเดิมๆ ที่เคยกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญ อาจไม่ได้ผลเช่นเดิม ทำให้คนวัย 40+ หลายคนเกิดความเข้าใจผิด คิดว่ายังออกกำลังกายไม่เพียงพอ และหักโหมออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้

ดังนั้นเมื่อระดับการผลิตฮอโมนของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป เราจึงควรวางแผนการออกกำลังกายใหม่ เพื่อรักษาระดับฮอโมนและการเผาผลาญให้ยังคงทำงานเป็นปกติแม้จะเข้าสู่วัยกลางคนแล้วก็ตาม

4 เคล็ดลับรักษาสมดุลระบบเผาผลาญ

แม้เข้าสู่วัย 40+ ที่สมดุลฮอร์โมนลดลง แต่เรายังคงรักษาระดับการเผาผลาญให้ทำงานเป็นปกติได้ โดยเฉพาะในหมู่คนรักการออกกำลังกายที่มุ่งเสริมสร้างกล้ามเนื้อเพื่อรักษาความแข็งแรงของร่างกายต่อเนื่อง หมอขอแนะนำให้ลองปรับแผนการดำเนินชีวิต 4 ข้อต่อไปนี้ รับรองว่าได้ผลดีแน่นอนครับ

1. กำหนด “เวลา” ออกกำลังกาย

หากคุณเข้าใจสมดุลการผลิตฮอร์โมนในร่างกาย จะพบว่าการออกกำลังกายนั้นช่วยกระตุ้นการสร้างฮอร์โมนได้ โดยพบว่าการออกกำลังกายในช่วงแรก ยิ่งเล่นเยอะก็ยิ่งกระตุ้นการผลิตฮอร์โมน แต่เมื่อออกกำลังกายไปจนถึงจุดหนึ่ง ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนได้น้อยลง

เราจึงควรออกกำลังกายในช่วงที่มีการสร้างฮอร์โมนดีที่สุด และหยุดเมื่อถึงระยะที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนได้น้อย เรียกช่วงนี้ว่า “เวลาทองของการออกกำลังกาย” หรือโกลเดนพีเรียด (Golden Period) ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละประเภทก็จะมีช่วงเวลาทองต่างกัน ดังนี้

- การออกกำลังกายแบบเวตเทรนนิ่ง (Weight Training Exercise) ควรออกกำลังกายต่อเนื่อง 30 นาที
- การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardio Exercise) ควรออกกำลังกายต่อเนื่อง 45 นาที

เมื่อครบเวลาที่กำหนดควรหยุดพักเพื่อรักษาระดับฮอร์โมนในร่างกายไว้ หรือในอีกความหมายหนึ่งคือ คนวัย 40+ จะต้องวางแผนการออกกำลังกายให้ “คุ้มค่า” ที่สุด เน้นการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพมากกว่าปริมาณ เพื่อเป้าหมายที่ต้องการคือ การผลิตฮอร์โมนอย่างสมดุลเป็นหลัก

2. การวางแผนการ “เล่นซ้ำ”

เรื่องที่สองที่คนวัย 40+ จะต้องให้ความใส่ใจคือ จะออกกำลังกายในตำแหน่งกล้ามเนื้อเดิมที่ออกไปแล้วอีกครั้งได้เมื่อไร เนื่องจากพบว่าเวลาที่เหมาะสมที่ร่างกายของคนวัย 40+ ใช้ฟื้นฟูกล้ามเนื้อจนกลับมาพร้อมอีกครั้งคือ 48 ชั่วโมง หรือ 2 วัน

ยิ่งไปกว่านั้นพบว่า หลังออกกำลังกาย 12 ชั่วโมงแรก กล้ามเนื้อจะอยู่ในช่วงอ่อนแอและบอบช้ำจากการออกกำลังกายก่อนหน้านี้ การวางแผนการเล่นซ้ำในคนวัยนี้จึงควรให้กล้ามเนื้อได้พักและฟื้นตัวจนเต็มที่ก่อน แล้วจึงค่อยเล่นซ้ำในกล้ามเนื้อส่วนเดิม

สำหรับคนที่ติดการออกกำลังกาย ชอบออกกำลังกายทุกวันก็ยังคงทำได้ แต่ต้องเปลี่ยนตำแหน่งของกล้ามเนื้อที่เล่น เพื่อให้กล้ามเนื้อที่ออกกำลังกายไปแล้วได้มีเวลาพักฟื้นตัวเอง การออกกำลังกายจึงเกิดประโยชน์สูงสุดและไม่เกิดปัญหาหากกล้ามเนื้อบาดเจ็บ

3. “การนอน” คือตัวช่วยที่ดีที่สุด

การพักผ่อนนอนหลับมีผลมากต่อการเผาผลาญ สิ่งที่พบคือ คนที่นอนดึก นอนน้อย แม้จะออกกำลังกายหนัก แต่การเผาผลาญพลังงานก็จะอยู่ที่ร้อยละ 50 เท่านั้น เพราะการนอนไม่เพียงพอก็เป็นปัจจัยที่ทำให้กล้ามเนื้อฟื้นตัวได้ไม่เต็มที่ ต่างจากกล้ามเนื้อที่ได้พักและฟื้นตัวเต็มที่จะมีการสร้างกล้ามเนื้อใหม่ ทำให้เกิดการเผาผลาญได้เต็มที่มากขึ้น

ดังนั้นเมื่อคุณเข้าสู่วัย 40+ การออกกำลังกายที่ดีต่อตัวคุณไม่ใช่เพียงคิดว่าจะออกกำลังกายแบบใด แต่ต้องมองไกลไปถึงหลังออกกำลังกายว่าจากนั้นจะทำอะไรต่อ หากออกกำลังกายช่วงเย็นเสร็จแล้วคุณกลับบ้านเข้านอนเลย วันนั้นคุณก็สามารถออกกำลังกายเต็มที่ได้ เพราะเมื่อคุณกลับบ้านไปพัก ร่างกายจะฟื้นฟู ทำให้คุณได้กล้ามเนื้อและการเผาผลาญพลังงานอย่างเต็มที่ แต่ในทางตรงกันข้าม หากคืนนี้คุณมีกิจกรรมอื่นต่อ ไม่ได้ตรงกลับบ้านไปพักผ่อนเลย ก็ไม่ควรออกกำลังกายหักโหม เพราะจะทำให้ร่างกายเกิดความเครียดได้

นี่คือแผนการออกกำลังกายที่คนวัย 40+ ต้องเริ่มทำความเข้าใจและกำหนดกิจกรรมของตนเองอย่างชัดเจน เพื่อผลการออกกำลังกายที่สูงสุด

4. “การกิน” ส่งเสริมสมดุลการเผาผลาญ

แคลอรีที่มาจากแป้งและน้ำตาลควรงิน “ก่อนออกกำลังกาย” โดยคิดเป็น 2 ใน 3 ของมื้ออาหาร แต่หลังออกกำลังกายเสร็จ ร่างกายมีความจำเป็นในการใช้แคลอรีน้อยลง จึงควรลดแป้งและน้ำตาลเหลือเพียง 1 ใน 3 หรือในคนที่ต้องการลดน้ำหนักควรตัดแป้งและน้ำตาลออกจากมื้ออาหารเลย หันมากินโปรตีนและเกลือแร่เพิ่มขึ้นในช่วง “หลังออกกำลังกาย”

นี่จึงเป็นอีกพฤติกรรมที่คนวัย 40+ ต้องปรับเพื่อสมดุลสุขภาพที่ดีขึ้น โดยเริ่มจากการปรับวิถีชีวิตที่ไม่เห็นว่า ข้าวเข้ากินอะไรหรือมือเที่ยงกินอะไรเป็นอันดับแรก แต่ควรวางแผนว่าเล่นกีฬาตอนไหน เพื่อจะได้เติมแคลอรีให้ตรงกับที่ร่างกายต้องการ เพราะหากคุณเป็นคนวัย 40+ ที่รักการออกกำลังกาย การกินแคลอรีจากแป้งก่อนออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นมาก แต่หลังออกกำลังกายควรงินให้น้อยลง

ทั้งหมดที่หมอแนะนำมานี้ เป็น 4 เรื่องที่อาจปรับพฤติกรรมได้ไม่ยากและต้องใช้เวลา แต่หากทำสำเร็จ สมดุลการเผาผลาญพลังงานของคุณก็จะกลับคืนมาดังเดิมแน่นอน 🍌



นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ หลอดเลือดและกรวงอก อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลพญาไท 2 กรรมการสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ปัจจุบันเป็นประธานมูลนิธิสอนช่วยชีวิต กรรมการมูลนิธิช่วยผ่าตัดหัวใจเด็ก ที่ปรึกษาอนุกรรมการช่วยชีวิตของสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์



KETO VEGAN

ทางเลือกของคนอยากลดอ้วน แต่ไม่กินเนื้อ

Q : เรียนอาจารย์หมอสันต์ที่เคารพ

หนูทานอาหารคีโตมาหลายปีแล้ว อยู่ๆ เพื่อนคนหนึ่ง (อายุ 46 ปี) ที่ทานคีโตด้วยกันเกิดฮาร์ตแอตแท็ก เข้าโรงพยาบาลแบบฉุกเฉิน ส่วนหัวใจทำบอลลูน (คอเลสเตอรอลในเลือด 600) แล้วหนูมาอ่านพบที่คุณหมอตอบคำถามเกี่ยวกับอาหารคีโตในบล็อกว่าหมอสันต์สนับสนุนอาหารคีโตถ้าเป็นคีโตวีแกน หนูจึงอยากจะเปลี่ยนมากินแบบคีโตวีแกนบ้างจะดีไหม แต่หนูไม่รู้ว่าจะกินอย่างไร ขอคำแนะนำคุณหมอด้วย

A : ก่อนจะตอบคำถาม ผมขอพูดถึงอาหารคีโต (Ketogenic Diet) สักหน่อยนะ

มันคือการกินอาหารลดน้ำหนักที่มุ่งกินไขมันให้เป็นแหล่งหลักของแคลอรี โดยกินคาร์โบไฮเดรตคือแป้งและน้ำตาลให้น้อยที่สุด อาหารชนิดนี้เป็นอาหารในกลุ่มเดียวกับอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ (Low Carb) เช่น อาหารแอตกินส์ อาหารปาลีโอ อาหารดูกิ้ง เป็นต้น

วิธีกินก็ต้องกินเนื้อสัตว์ซึ่งมีไขมันจากสัตว์อยู่ด้วยเป็นหลัก ไม่กินข้าว แป้ง น้ำตาล หรือคาร์โบไฮเดรต หรือกินน้อยมาก คือต่ำกว่า 50 กรัม เพื่อบีบให้ร่างกายสร้างพลังงานด้วยวิธีใช้ไขมัน (Ketosis) อาหารแบบนี้รักษาเบาหวานให้หายได้เร็ว (หมายความว่าหยุดยาได้ขณะที่กินอาหารแบบนี้อยู่) ลดน้ำหนักได้ทันนอกทันใจ เพราะอาหารแบบนี้มีฤทธิ์ขับปัสสาวะดีมาก



งานวิจัยเปรียบเทียบพบว่า ส่วนที่หายไปจากอาหารคีโตในสัปดาห์แรกคือ ลดน้ำไป 61.2 เปอร์เซ็นต์ ลดไขมัน 35 เปอร์เซ็นต์ ลดโปรตีน 3.8 เปอร์เซ็นต์ ขณะที่สิ่งที่หายไปจากอาหารแบบเฉลี่ยแคลอรีที่ใช้เปรียบเทียบกันคือ ลดน้ำไป 37.1 เปอร์เซ็นต์ ลดไขมัน 59.5 เปอร์เซ็นต์ ลดโปรตีน 3.4 เปอร์เซ็นต์

อนึ่ง การจะได้ไขมันมากๆ โดยไม่ได้คาร์โบไฮเดรตก็ต้องกินเนื้อสัตว์และไขมันจากสัตว์มากๆ ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูงระดับหลายร้อย และทำให้ผลวิจัยติดตามระยะยาวออกมาว่า คนกินอาหารแบบคาร์โบไฮเดรตต่ำนั้นนานไปจะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น

ด้านอาหารวีแกน (Vegan Diet) นั้น คืออาหารที่กินแต่พืชเป็นหลัก โดยไม่กินอะไรที่มาจากสัตว์เลย แม้กระทั่งนม ไข่ และปลาก็ไม่กิน เป็นอาหารที่ใช้ลดน้ำหนักได้ดีเช่นกัน แถมมีข้อดีโดดเด่นที่ทำให้ไขมันในเลือดต่ำ ทำให้โรคหัวใจหลอดเลือดถอยกลับหรือหายไป ทำให้เบาหวานหายไป และกินได้นานๆ ในระยะยาวโดยมีผลดีต่อสุขภาพ งานวิจัยติดตามคนที่กินอาหารวีแกนจำนวนกว่า 96,000 คนพบว่า หลายปีผ่านไปคนกลุ่มนี้จะลดความเสี่ยงเป็นโรคไขมันในเลือดสูงลงไป 75 เปอร์เซ็นต์ ลดความเสี่ยงเบาหวานลงไป 47-78 เปอร์เซ็นต์ และลดโอกาสเป็นมะเร็งลงไป 14 เปอร์เซ็นต์

ส่วนอาหารแบบคีโตวีแกน (Keto Vegan Diet) ก็คือการผสมอาหารทั้งสองแบบเข้าด้วยกัน นั่นก็คือรักษาเอกลักษณ์ของอาหารคีโตที่กินไขมันมากๆ ควบคู่กับการกินคาร์โบไฮเดรตน้อยๆ เอาไว้ ขณะเดียวกันก็กินแต่พืชเป็นหลัก ไม่กินเนื้อสัตว์เลย หมายความว่าต้องกินพืชที่ให้ไขมันสูงเยอะ เช่น อะโวคาโด ทูเรียน กินถั่ว กินนัทสารพัดชนิด เพื่อจะให้ได้ข้อดีของการกินอาหารคีโตในแง่จะลดน้ำหนักเร็วๆ และได้ข้อดีของอาหารวีแกนในแง่ที่จะทำให้สุขภาพดีในระยะยาว

ถามว่าการกินอาหารแบบคีโตวีแกนดีไหม ผมพอจะมีข้อมูลที่ตอบได้ว่า กิตติเหมือนกันนะ ข้อมูลที่ผมใช้คือ

1. งานวิจัยแบบสุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มเปรียบเทียบขนาดใหญ่ชื่อ PREDIMED ซึ่งเปรียบเทียบอาหารเมดิเตอร์เรเนียนซึ่งมีไขมันจากพืชสูง (จากถั่ว นัท และน้ำมันมะกอก) กับอาหารชนิดอื่นที่มีไขมันต่ำกว่า พบว่า อาหารเมดิเตอร์เรเนียนที่มีไขมันจากพืชสูงนั้นลดอัตราการตายจากโรคหัวใจหลอดเลือดได้มากกว่า

(แต่ทั้งนี้ให้คุณสังเกตด้วยนะว่างานวิจัย PREDIMED นี้เป็นการวิจัยป้องกันปฐมภูมิ หมายความว่าได้ข้อมูลมาจากคนที่ยังไม่ได้ป่วยเป็นโรคหลอดเลือด จะเอาข้อมูลนี้ไปใช้กับคนที่เป็โรคแล้วถูกห้ามเข้าโรงพยาบาลแล้ว หรือทำบอลลูนใส่หลอดเลือดแล้วไม่ได้ ซึ่งกลุ่มหลังนี้งานวิจัยพบว่า การจะให้โรคหัวใจที่เป็นแล้วถอยกลับหรือหายไปต้องใช้อาหารพืชเป็นหลักแบบไขมันต่ำ หรือ Low Fat PBWF ไม่ใช่อาหารแบบไขมันสูง)

2. งานวิจัยเปรียบเทียบขนาดเล็กชิ้นหนึ่งทำการเปรียบเทียบอาหารวีแกนแบบคาร์โบไฮเดรตต่ำ ไขมันสูง (Eco-Atkins) กับอาหารมังสวิรัตินิดกินไข่และนมแบบคาร์โบไฮเดรตสูง ไขมันต่ำ (High Carb Lacto-Ovo Vegetarian) พบว่า อาหารวีแกนแบบคาร์โบไฮเดรตต่ำ ไขมันสูง ลดน้ำหนักและลดไขมันในเลือดได้ดีกว่ากลุ่มกินมังสวิรัตินิดกินไข่และนมแบบคาร์โบไฮเดรตสูง

3. งานวิจัยตามดูกลุ่มคนงานหนึ่งพบว่า คนที่กินอาหารมังสวิรัตินิดแบบคาร์โบไฮเดรตต่ำและไขมันสูงมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มที่กินอาหารปกติที่มีเนื้อสัตว์อยู่ด้วย

บนพื้นฐานของหลักฐานเหล่านี้ ผมจึงแนะนำว่า หากคุณอยากกินอาหารแบบคีโตวีแกนก็กินได้ครับ อย่างน้อยก็ดีกว่าคีโตแบบกินหมูสามชั้นทุกวัน ☺



คุณอังรากร ศิลป์ เป็นผู้เชี่ยวชาญพิเศษที่หอวัฒนธรรมพื้นบ้านไทยวน สระบุรี เคยเป็นที่ปรึกษาด้านภูมิปัญญาพื้นบ้าน และที่ปรึกษาพิเศษด้านอาหารที่มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร และเป็นวิทยากรพิเศษให้องค์กรภาครัฐและเอกชน โดยมีแนวคิดที่ว่า อาหารคือพลังงานชีวิต และอาหารคือสิ่งบ่งบอกตัวตนวิถีชีวิต และวัฒนธรรม

มะกรูด...ผักเป็นยา

วิถีไทยวน @ สระบุรี



คำสำหรับเพื่อการตีความและการอ่านอันอ่อนโยน



สำหรับผม มะกรูดเป็นทั้งผักและผลไม้ แถบยังผูกพันเกี่ยวโยงกับวัฒนธรรมการกิน ประเพณีทั้งในงานมงคลและงานอวมงคล

อย่างเช่น ทางภาคเหนือจะใช้น้ำมะกรูดหรือน้ำส้มป่อยในการรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ ชาวมุสลิมใช้มะกรูดในงานศพ ส่วนที่หอวัฒนธรรมพื้นบ้านไทยวน สระบุรี บ้านผมใช้มะกรูดในงานศพ จะใส่เหรียญลงในผลมะกรูดหรือมะนาวเพื่อใช้ในการหว่านทาน ก่อนจะนำร่างผู้เสียชีวิตไปเผา

ความคิดในเบื้องต้นนี้เป็นกุศโลบายของชาวบ้าน เพราะมะกรูดมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย เวลาที่ไปรยไปแล้วคนเดินเหยียบกลิ่นจะหอมฟุ้งตลบอบอวลทั่วบริเวณช่วยกลบกลิ่น โดยเฉพาะสมัยก่อนที่ยังไม่มีเมรุ เผาศพกันที่เชิงตะกอนและไม่มีการฉีดน้ำยามีกลิ่นตามธรรมชาติ มะกรูดจึงเป็นตัวช่วยกลบกลิ่น เห็นได้ว่าผักชนิดนี้ดำรงอยู่ในวิถีชีวิตของเรามาเนิ่นนาน

สมัยก่อนทุกบ้านจะปลูกต้นมะกรูดไว้เป็นผัก เป็นสมุนไพรประจำบ้าน อย่างที่บ้านผมต้นสูงมาก สูงขึ้นไปถึงตัวบ้านชั้นสองกิ่งของมะกรูดจะห้อยย้อยลงมา ทั่วไปทั้งลูกให้เก็บมาทำประโยชน์ได้สารพัด

คราวนี้มาพูดถึง เราใช้มะกรูดทำอาหารอะไรกันบ้าง

ถ้ามองไปรอบตัว ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากมะกรูดมีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นยาสระผมมะกรูด ครีมนวดผมมะกรูด น้ำยาล้างจาน น้ำยาล้างห้องน้ำ เครื่องดื่มต่างๆ หรือแม้แต่การฟานผลสดเป็นแว่นวางไว้ในห้องน้ำเพื่อดับกลิ่น

สมัยก่อนบ้านที่ปลูกมะกรูดออกเยอะมากจะเอามาเผาไฟพอนุ่มๆ แล้วใช้ขี้หั่ว รู๊ตักสเปบหนึ่งสี่ระเล็กน้อย แต่ช่วยให้ผมนุ่ม ตกต่าเงางาม และผมไม่ร่วง

ส่วนว่าเราเอาผลมะกรูดมาทำอาหารอะไรบ้าง เราใช้มะกรูดทั้งลูก ทุบให้พอนุ่มๆ หั่นหรือโยนลงไปในขนมจีนน้ำพริกหรือใส่ในแกงเทโพ ถ้าขาดมะกรูดจะไม่ใช่แกงเทโพแน่นอน และน้ำพริกบางสูตรก็ใส่น้ำคั้นมะกรูดเพื่อเพิ่มความเปรี้ยวและกลิ่นรสเฉพาะคือ เปรี้ยว มีรสขมปร่านิดๆ

นอกจากนี้ยังใช้เปลือกมะกรูดตำผสมลงในเครื่องแกงหรือน้ำพริกแกงสูตรต่างๆ เพิ่มความหอม น้ำมันหอมระเหยในมะกรูดยังช่วยทำให้พอนคลาย นอนหลับง่าย และดีต่อท้องไส้

ส่วนใบของมะกรูดฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ โยนลงในหม้อต้มยำ ต้มข่า ต้มแซบ หรือชอยเป็นเส้นเล็กๆ โรยน้ำพริกปลาร้าใส่ข้าวยา รอยผัดพริกต่างๆ ช่วยเพิ่มกลิ่นหอมชวนกิน

นอกจากเป็นอาหารคาวแล้ว มะกรูดยังเป็นของหวานได้ที่เรียกว่า มะกรูดลอยแก้ว คือจะปอกเปลือกขาวๆ ออกหมด เราจะกินรอกข้างใน แต่เราต้องนำรอกไปแช่น้ำปูนใส ก่อนนำไปเคี่ยวกับน้ำเชื่อมจนกว่ารอกจะใส ซึ่งแสดงว่าน้ำตาลเข้าไปรัดรอกมะกรูดแล้ว แต่ไม่ควรเคี่ยวนานเกินไป เพราะจะทำให้เหนียวเคี้ยวยาก

เวลากินใส่น้ำแข็งลงไปเพื่อให้เย็นสดชื่น จะได้กลิ่นหอมอ่อนๆ ของมะกรูด กินแล้วชื่นใจ ช่วยบำรุงหัวใจได้เป็นอย่างดี แต่ถึงอย่างนั้นก็ควรกินแต่พอดี เพราะมีความหวาน ☺

Contents

73

ACTIV IDOL
BE FIT WITH ตี๋ก - มงกช



74

ACTIV STORY
SUPER FOOD 2020
เทรนด์อาหารรุ่นใหม่
ที่คนไทยควรทำความรู้จัก



Activ

PRESENTED BY CHEEWAJIT

SUPER FOOD 2020

เทรนด์อาหารรุ่นใหม่
ที่คนไทยควรทำความรู้จัก





SUPER FOOD 2020

เทรนด์อาหารรุ่นใหม่ ที่คนไทยควรทำความรู้จัก

STORY - ชวลิตา เขียงกา
PHOTO - iStock

คุณรู้หรือไม่ว่า ไลฟ์สไตล์ที่ต้องอาศัยอยู่บนความเร่งรีบของเมืองใหญ่ ทำให้ใครหลาย ๆ คนละเลยการดูแลตัวเองไป ท่ามกลางมลพิษมากมายที่เสี่ยงได้ยากในปัจจุบันอาจส่งผลต่อปัญหาสุขภาพในระยะยาว เทรนด์การกินอาหารเพื่อสุขภาพจึงเป็นที่นิยมในหลายปีที่ผ่านมานี้ เพราะอาหารคือจุดเริ่มต้นสำคัญที่คนเราสามารถเลือกได้ในการดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดี และนั่นจึงเป็นที่มาของเทรนด์การกินซูเปอร์ฟู้ด

ซูเปอร์ฟู้ด (Super Food) ถือเป็นนิยามของกลุ่มอาหารสุขภาพใหม่ที่กินแล้วให้สุขภาพที่ดีพร้อมรูปร่างที่สวยงาม จึงถือเป็นหนึ่งในเทรนด์อาหารยอดนิยมที่ได้รับความนิยมจากผู้คนเป็นจำนวนมาก จนเหล่าผู้ประกอบการมีการเรียกอาหารสุขภาพที่ขายตามตลาดว่าซูเปอร์ฟู้ด พร้อมพัฒนาวัตถุดิบให้มีความสดใหม่และปลอดภัย ดังนั้นอาหารชนิดนี้จึงไม่ถือว่าเป็นอาหารที่แปลกใหม่แต่อย่างใด เพียงแต่จะเน้นคัดสรรวัตถุดิบทางอาหารที่ให้โภชนาการเต็มที่มากกว่าเดิม พร้อมกับการเลือกใช้เหล่าเครื่องเทศ สมุนไพร และอาหารที่ถูกระบุว่าช่วยเสริมสุขภาพ บำรุงร่างกายมาตั้งแต่โบราณเป็นหลัก เพื่อให้ถูกตาถูกใจกลุ่มคนรักสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้น

และเพื่อชาว Activ ของเราจะไม่ต้องตกเทรนด์ ชีวิตจิตฉบับนี้จึงมาพร้อมกับ 9 ซูเปอร์ฟู้ดปี 2020 ที่อุดมไปด้วยคุณค่าคู่ควรแก่การบริโภค ให้คุณได้ลองจับจ่ายมาใส่ครัวไว้ เพื่อสุขภาพที่ดีแบบไม่มีเอ้าต์กันนะคะ



1. น้ําจากพืช

น้ําหมพืชอาจคุ่นหุใครทหลายๆคน ซึ่งน้ําหมพืชจะมาในรูลแบบของน้ําหมอัลมอนด์ (Almond Milk) น้ําหมข้าว (Rice Milk) น้ําหมผสมเครื่องเทศ (Golden Milk) น้ําหมข้าวโอ๊ต (Oat Milk) หรือโยเกิร์ตจากน้ําหมพืช (Plant-based Yogurt) โดยน้ําหมจากพืชจะให้โปรตีนแทนน้ําหมจากสัตว์และปราศจากน้ำตาลแล็กโทส จึงลดปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวและการบริโภคนสารพิษที่ติดมากับสัตว์ได้ แถมยังมีโปรตีนและคุณค่าทางโภชนาการสูง ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลแก่ท้องผูก บำรุงระบบย่อยอาหาร และปกป้องหัวใจ อีกทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

อย่างไรก็ตาม น้ําหมจากพืชนั้นอาจจะไม่เหมาะกับการให้เด็กวัยกำลังเจริญเติบโตเต็ม เนื่องจากยังขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตบางชนิด แต่สำหรับคนเมืองวัยทำงาน การบริโภคน้ําหมจากพืชเป็นทางเลือกใหม่ในการดูแลสุขภาพได้อย่างปลอดภัย

2. อาหารทะเล

อาหารทะเลเป็นอีกหนึ่งแหล่งโปรตีนที่สำคัญสำหรับเหล่าคนรักสุขภาพ โดยเฉพาะการเลือกกินปลาและสาหร่าย ผู้บริโภคส่วนใหญ่ในปัจจุบันลดการบริโภคเนื้อแดงจากสัตว์ใหญ่ และหันมาให้ความสำคัญกับโปรตีนจากทะเลที่มีรสชาติเค็มจากรธรรมชาติแทนความเค็มของเกลือ นอกจากนี้การบริโภคปลาทะเลยังเป็นแหล่งโอเมก้า-3 (Omega-3) ที่สำคัญ ซึ่งโอเมก้า-3 จะช่วยบำรุงผิว ผม และเล็บให้มีสุขภาพดี ลดระดับคอเลสเตอรอลที่เป็นอันตราย ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ มะเร็งเต้านม ลดความถี่และความรุนแรงของโรคปวดศีรษะไมเกรน

โดยโอเมก้า-3 พบมากในปลาซาร์ดีน แซลมอน กุ้ง หอยนางรม และหอยกาบ สำหรับปลาบางชนิดจัดว่าเป็นอาหารเพิ่มโอเมก้า-3 สำหรับผู้ชายโดยเฉพาะ เช่น ปลากระพงแดง ปลาเทราต์ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ปลาทะเลบางชนิดก็เป็นปลาที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น ปลาอินทรี ปลาลาม ปลากระโทงแทงดาด เป็นต้น



3. พืชผักปลอดสารพิษ

พืชผักปลอดสารพิษถูกพูดถึงอย่างแพร่หลายในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์ปลอดสารเคมีสังเคราะห์ในทุกขั้นตอนและเพาะปลูกด้วยวิถีธรรมชาติ ทำให้ได้พืชผักที่เป็นผลผลิตคุณภาพดี ไม่มีสารพิษตกค้าง และปลอดภัยต่อผู้บริโภค

โดยผักปลอดสารพิษจะมีวิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ สารอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระที่มากกว่าพืชผักทั่วไป ซึ่งจะช่วยลดอันตรายเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง สมอพิการ และโรคออสติกได้ ในการปลูกมักนิยมปลูกพืชตามฤดูกาล เพื่อให้พืชผักเจริญเติบโตได้ดี ลดการใช้สารเคมีกระตุ้น นอกจากนี้พืชผักปลอดสารพิษยังช่วยสนับสนุนให้เกษตรกรผู้เพาะปลูกมีสุขภาพที่ดีขึ้น เนื่องจากไม่มีการใช้สารเคมีที่เป็นอันตรายในการเพาะปลูก ตัวอย่างพืชผักปลอดสารพิษที่เป็นที่นิยมในท้องตลาด เช่น แอปเปิ้ล ลูกแพร์ มันฝรั่ง กวางตุ้ง กรีนโอ๊ก เรตโอ๊ก เป็นต้น

4. ธัญพืชเมล็ดเล็ก

ธัญพืช คำคุ้นเคยของผู้คนที่ใช้เรียกอาหารที่มาจากพืชกินเมล็ด เช่น ถั่วชนิดต่างๆ อัลมอนต์ ข้าวโพด ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต งา เป็นต้น ธัญพืชเป็นแหล่งผลิตโปรตีน ไฟเบอร์ และวิตามินที่สำคัญ ซึ่งจะช่วยทำให้ระบบประสาททำงานได้ดี สร้างเม็ดเลือดแดง ลดระดับไขมันในหลอดเลือด ช่วยขับปัสสาวะ ดูดซับไขมันแล้ว และช่วยบำรุงร่างกาย อวัยวะภายใน และระบบขับถ่าย

สำหรับธัญพืชที่ผู้คนส่วนใหญ่นิยมกินกัน เช่น ข้าวหอมนิลที่อุดมไปด้วยวิตามินบี โฟเลต และธาตุเหล็กในปริมาณสูง ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเสริมสร้างคอลลาเจน ข้าวโพดและลูกเดือยที่มีสารอาหารหลายชนิด มีปริมาณกากใยสูง ช่วยเรื่องระบบการย่อยอาหาร และขับถ่าย มีกรดแอมิโนที่ร่างกายต้องการและไขมันดีสูง พืชตระกูลถั่วที่อุดมไปด้วยโปรตีนย่อยง่าย สารต้านอนุมูลอิสระ โอเมก้า-3 และแร่ธาตุต่างๆ ช่วยบำรุงหัวใจ ร่างกาย และสมอง เป็นต้น



5. ซูเปอร์พาวเดอร์

อาหารเสริมชนิดผงหรือซูเปอร์พาวเดอร์ (Super Powder) กำลังเป็นอาหารเสริมเทรนด์ใหม่มาแรงที่ได้รับความนิยมสูง โดยอาหารเสริมชนิดผงนี้ผลิตได้ทั้งจากพืชผัก สมุนไพร และแมลง เช่น ผงผักเคล ผงเห็ด ผงมาคาหรือโสมเปรู ผงขิง ผงขมิ้น หรือผงแมลง เป็นต้น

อาหารเสริมชนิดผงเหล่านี้ ผู้บริโภคสามารถนำมาผสมอาหารหรือเครื่องดื่มได้หลากหลายวิธี เพื่อเพิ่มพลังงานและคุณค่าทางโภชนาการ เช่น การนำผงแมลงผสมในเบเกอรี่สำหรับทำขนม เส้นบะหมี่ เส้นสปาเกตตี ขนมปังเบอร์เกอร์ ผลิตภัณฑ์เนื้อเทียม เครื่องดื่มเสริมโปรตีน เพื่อลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตและเพิ่มปริมาณโปรตีนในอาหาร ซึ่งโปรตีนจากแมลงนั้นได้รับการยอมรับว่าเป็นโปรตีนคุณภาพสูงที่จะช่วยเสริมสร้างร่างกายและคอลลาเจน บำรุงเส้นผมและผิวหนัง นอกจากนี้ผงแมลงยังถูกพัฒนาให้สามารถนำมาโรยข้าวในลักษณะคล้ายฟูริคาเคะหรือผงโรยข้าวญี่ปุ่น เพื่อเพิ่มโปรตีนในอาหารสำหรับผู้บริโภคโดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก ๆ อีกด้วย



6. ซุปพืชพร้อมดื่ม

อาหารสุขภาพเทรนด์ใหม่แห่งยุคที่นำพืชผักผลไม้ชนิดต่างๆ มาปั่นให้เป็นอาหารในลักษณะคล้ายซूप แต่สามารถดื่มได้เหมือนเครื่องดื่ม ช่วยให้ง่ายต่อการบริโภคมากยิ่งขึ้น ย่อยง่าย และได้รับคุณประโยชน์คุณค่าทางโภชนาการสูง ผลิตได้จากพืชผักชนิดต่างๆ เช่น ถั่วแคนเนลลินี (ถั่วขาว) กะหล่ำดอก ผักตระกูลคะน้า เป็นต้น

โดยซूपพร้อมดื่ม (Drinking Soup) จะผลิตออกมาเป็นอาหารพร้อมรับประทานตอบสนองวิถีชีวิตในเมืองใหญ่ให้เข้าถึงคุณประโยชน์จากพืชผักผลไม้ได้ง่าย โดยซूपพร้อมดื่มยอดนิยมที่หลายๆ คนคุ้นเคย เช่น ซุปแครอทผสมแอ็ปเปิ้ลและฟักทองน้ำเต้าหู้ (Carrot Autumn Squash Soup) ซุปผักสีเขียวรวม (Green Soup) ซุปบรอกโคลีผสมอะโวคาโดและพาร์สลีย์ (Broccoli Soup) เป็นต้น

7. คาร์โบไฮเดรตทางเลือก

คาร์โบไฮเดรตถือเป็นแหล่งพลังงานหลักในการใช้ชีวิตของเราแทบทุกคน แต่จากเทรนด์การดูแลสุขภาพ เซฟนักวิทยาศาสตร์ยุคใหม่จึงได้ผลิตคาร์โบไฮเดรตทางเลือกขึ้น โดยแบ่งที่ได้จากคาร์โบไฮเดรตทางเลือกนั้นจะมีคุณลักษณะพิเศษที่ลดปริมาณน้ำตาลลง ทำให้ผู้บริโภคที่ควบคุมน้ำตาลสามารถกินแบ่งได้อย่างปลอดภัย เช่น แป้งมะพร้าว (Coconut Flour) เป็นแป้งที่ผลิตจากการนำเนื้อมะพร้าวมาสกัดเอาน้ำและน้ำมันออกจนหมด ซึ่งจะนำมาใช้เป็นส่วนผสมในการทำอาหารหรือขนมต่างๆ เนื่องจากแป้งมะพร้าวมีองค์ประกอบของโปรตีนและใยอาหารสูง และมีคาร์โบไฮเดรตที่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ จึงจัดเป็นวัตถุดิบซูเปอร์ฟู้ดที่น่าสนใจสำหรับสายสุขภาพทั้งหลาย

นอกจากนี้แป้งจากมะพร้าวไม่มีองค์ประกอบของกลูเตนที่มักจะมีอยู่ในข้าวสาลี ข้าวไรย์ และข้าวบาร์เลย์ จึงเหมาะกับผู้บริโภคกลุ่มที่เป็นโรคแพ้กลูเตนหรือโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย



8. แบคทีเรียกินได้

โดยปกติในร่างกายของคนเราจะมีแบคทีเรียที่เจริญเองเป็นตัวช่วยในระบบย่อยอาหารที่เสริมการดูดซึมสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือดและกำจัดเชื้อโรคออกจากร่างกาย ปัจจุบันมีการพัฒนาแบคทีเรียที่เป็นอาหารหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้บริโภค เช่น การผลิตอาหารจากแบคทีเรียมีชีวิตกลุ่มโพรไบโอติก (Probiotic) ซึ่งแบคทีเรียกลุ่มนี้จะกระตุกการดูดซึมสารอาหารและย่อยอาหารที่กินเข้าไปแล้วไม่สามารถย่อยและดูดซึมได้ในระบบทางเดินอาหารของเรา

โดยอาหารที่ผลิตได้จากแบคทีเรียกลุ่มโพรไบโอติกมีทั้งในรูปแบบของโยเกิร์ต นมเปรี้ยว ชีส กิมจิ เป็นต้น แต่จากการพัฒนาการผลิตอาหารเพื่อสุขภาพ ได้มีการผลิตอาหารเสริมจากแบคทีเรียโพรไบโอติกที่สามารถเก็บได้ที่อุณหภูมิห้อง เพื่อเพิ่มความสะดวกและง่ายต่อการใช้ชีวิตที่เร่งรีบของคนเมืองในยุคปัจจุบัน



9. ไขมันดี

รู้หรือไม่ ไขมันเป็นหนึ่งในสารอาหารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เป็นส่วนสำคัญในการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค ท่อหุ้มอวัยวะและกระดูก และยังช่วยให้ผิวหนังของเรามีความชุ่มชื้น แต่การบริโภคไขมันนั้นจำเป็นจะต้องเลือกให้ดี ไมเช่นนั้นแล้วไขมันจะกลายเป็นภัยร้ายให้โทษแก่ร่างกายได้

สายสุขภาพตัวจริงมักจะหลีกเลี่ยงการบริโภคไขมันจากสัตว์ที่มักจะมีส่วนประกอบของกรดไขมันอิ่มตัวสูง ซึ่งจะส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของคอเลสเตอรอลรวมและคอเลสเตอรอลตัวร้าย (LDL) อันจะนำไปสู่การเกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิต ฯลฯ ดังนั้นผู้บริโภคในยุคปัจจุบันจึงให้ความสนใจกับการใช้ไขมันดีทดแทนไขมันจากสัตว์ โดยแหล่งไขมันดีสามารถพบได้ในวัตถุดิบอาหารหลายชนิด ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดพืชทอง อัลมอนต์ อะโวคาโด ปลาทะเล น้ำสลัด นอกจากนี้ไขมันดียังพบได้ในถั่วต่างๆ เช่น แมคาเดเมีย พิสตาชิโอ เป็นต้น

อย่างที่เรารวบรวมกันดีว่า อาหารในกลุ่มซูเปอร์ฟู้ดล้วนผ่านการวิจัยมาแล้วว่าอุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์ ทำให้ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาจะเห็นว่าผู้คนทั่วโลกนิยมกินอาหารสุขภาพสไตล์วีแกน อาหารคลีน และอาหารมังสวิรัตกันมากขึ้น ทำให้เทรนด์การกินอาหารเหล่านี้มีอัตราการเติบโตที่ดีมาก

ซึ่งสหรัฐอเมริกาได้คาดการณ์ว่าอัตราการเจริญเติบโตของอาหารในกลุ่มซูเปอร์ฟู้ดจะอยู่ยาวไปจนถึงปี 2022 เลยทีเดียว และจะกลายมาเป็นเทรนด์อาหารเทรนด์ใหม่ของโลกที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ทั้งยังแตกออกเป็น Super Grain และ Super Fruit หรือสุดยอดอาหารธัญพืชและสุดยอดผลไม้ที่จะกลายเป็นเทรนด์ใหม่ยอดนิยมขึ้นมาในตลาดสุขภาพอีกด้วย 🍌

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้อาการ หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

METABOLIC BALANCE WAYS
วิธีสร้างสมดุลระบบเผาผลาญ
สาว 40+ ลดเซลล์ไขมัน
ไขมันในเลือดสูง

THE BRAIN BIBLE 2020

คู่มือล้างพิษ
ฟิตสมองรับปี 2020
เพิ่มความจำ ป้องกันหลงลืม ลดเสี่ยงอัลไซเมอร์
#คนทำงานต้องรู้ #ผู้สูงอายุต้องทำ

AMARIN 34HD
www.amarin34hd.com

กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

คู่มือดูแลสุขภาพ
สื่อดิจิทัล - สารคดีทัน

UPTREND
นวัตกรรมเพิ่มอากาศระดับโลก
ลดเสียงกัมมิตซ์ มะเร็งปอด

STORY SHARING
หยุดมะเร็งรังไข่
ตั้งแต่วัยสาว
ทางรอดเอ็บปี
ที่ครูโยคะอยากแชร์

HEALTHY GUY
อิน - สาริน รณเกียรติ

Activ
SUPER FOOD 2020
คู่มือฉบับใหม่
ฉบับสารพัดประโยชน์

SUPER FOOD 2020
เกร็ดอาหาร
ต้องกินด่วน!