

กินดี เตรียมสมองให้พร้อมทุกเช้า



ทุกคนคงเคยเกิดอาการเหล่านี้! ตื่นนอนแล้วรู้สึกไม่สดชื่น สมองไม่โปร่ง มีนๆตื้อๆ คิดอะไรไม่ออก ทำให้ออกสตาร์ทเริ่มต้นวันได้ไม่ดี ทำอะไรก็ไม่ได้เต็มที่ บางครั้งก็มีอาการลึมง่าย จำเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ค่อยได้ เช่น บางครั้งลืมนโทรศัพท์ไว้ที่บ้าน ลืมกระเป๋าเงิน เอ...จำไม่ได้ว่าเมื่อวานใช้เงินซื้ออะไรไปบ้าง หรือว่าลืกรประตูก่อนออกจากบ้านรึยัง อาการเหล่านี้เป็นเครื่องบ่งบอกว่าสมองของเรา กำลังต้องการดูแล แล้วอะไรล่ะที่จะมาช่วยเตรียมสมองของเราให้พร้อม? ไหล่ลื่น จำได้เป๊ะพร้อมกับทุกกิจกรรมที่ต้องไปเจอ คำตอบที่จะมาช่วยเพิ่มเติมเติมเต็มความสามารถของสมองให้เต็มศักยภาพคือ “อาหารฟังก์ชัน” แต่จะช่วยสมองเราได้อย่างไร และมีอะไรบ้าง วันนี้เรามีข้อมูลใหม่ๆ ที่น่าสนใจมาอัปเดตกัน

“หลายๆ คนยังมีความเข้าใจผิดว่าสมองของคนเราจะพัฒนาเฉพาะในช่วงวัยเด็กเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วสมองของคนเราสามารถพัฒนาและเรียนรู้ได้ตลอดเวลาอย่างไร้ขีดจำกัด เพราะเส้นใยของสมองนั้นสร้างใหม่ได้ในทุกๆ วัน “ข้อมูลจาก ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ ประธานฝ่ายวิชาการ ชมรมโภชนวิทยามหิดล ที่กล่าวไว้ว่าอย่างน่าสนใจในการบรรยายภายใต้หัวข้อ การดูแลสมอง และ ร่างกายด้วยอาหาร โภชนาการ และ โภชนบำบัด ในงานประชุมวิชาการสัญจรของสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย ที่ จ. ตรัง ว่าโดยศักยภาพของสมองประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความจำ ด้านสมาธิในการจดจ่อ ด้านภาษา ด้านการวิเคราะห์สิ่งที่เห็น และด้านการตัดสินใจ ดังนั้นการส่งเสริมศักยภาพสมองจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนยุคดิจิทัลนี้ และอาหารฟังก์ชัน คือ เทรนต์ และ คำตอบที่คนทั่วโลกให้ความสนใจ

แล้วอาหารฟังก์ชันคืออะไร? ทำไมถึงช่วยเพิ่มศักยภาพสมองของเราได้ ตรงนี้มีคำตอบจากสมาคมนักกำหนดอาหารของสหรัฐอเมริกา(ADA) ที่นิยามไว้ว่า อาหารฟังก์ชันคือ อาหารที่คงไว้ซึ่งส่วนประกอบตามเดิมตามธรรมชาติ หรืออาหารที่มีการเติมแต่งสารอาหารให้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพ สำหรับผู้ที่ต้องการบำรุงสมองเพิ่มขึ้นให้พร้อมรับมือได้กับทุกกิจกรรม อาหารฟังก์ชันที่ส่งเสริมสุขภาพสมอง จึงเป็นทางเลือกที่ง่ายและสะดวกตอบสนองไลฟ์สไตล์ของคนยุคใหม่ โดยข้อมูลจากทั้งงานวิจัยและการค้นคว้าใหม่ๆ พบว่า อาหารฟังก์ชันกลุ่มน้ำมันปลา ชุปไก่สกัด โสมเกาหลี และข้าวกล้องงอก ได้รับความนิยมนิยมเพิ่มมากขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง

อาหารฟังก์ชันบำรุงสมอง แต่ละชนิดมีดีอย่างไร เริ่มจาก

น้ำมันปลา ที่มี DHA ซึ่งเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่จำเป็นต่อร่างกาย อยู่ในกลุ่มของโอเมก้า 3 ช่วย เสริมการทำงานของเซลล์สมอง การรับประทานน้ำมันปลาอย่างต่อเนื่องจึงมีส่วนช่วยป้องกันสมองเสื่อมหรือโรคอัลไซเมอร์ได้ เพราะ DHA จะช่วยเพิ่มสารที่เป็นตัวช่วยลดการเกิดการสร้างพลาคว์ (plaques) ซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้ลายใยประสาทส่วน

ความจำ นอกจากนี้ยังมี EPA สูง มีประโยชน์ต่อระบบหัวใจและสมอง โดยมีส่วนช่วยยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือดและลดไขมันในเลือด จึงช่วยป้องกันการอุดตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ โดยเฉพาะหัวใจและสมองอีกด้วย

ซูปลั๊กสกัด อาหารฟังก์ชันที่ได้รับความนิยมมายาวนาน โดยเฉพาะในแถบเอเชีย มีผลการวิจัยจาก ศ.นพ.โคกะ โยชิฮิโกะ จากภาควิชาประสาทวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคียวริน ประเทศญี่ปุ่นเกี่ยวกับสารอาหารที่สำคัญต่อสุขภาพสมองโดยระบุว่าสารสำคัญในซูปลั๊กสกัดคือไบโอเปปไทด์อะมิโน คอมเพล็กซ์ ที่พร้อมให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้เร็ว

ผลจากการวิจัยพบว่าซูปลั๊กสกัดช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมอง โดยช่วยให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองส่วนหน้าซึ่งเป็นสมองส่วนสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความจำการคิดตัดสินใจได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าในซูปลั๊กสกัดยังมีคาร์โบนีน เป็นหนึ่งในสารอาหารช่วยชะลอวัย และบำรุงสมองโดยช่วยเพิ่มคลื่นสมองแบบอัลฟา ลดความเครียดและความเหนื่อยล้าของสมอง เพิ่มสมาธิ รวมทั้งความสามารถในการเรียนรู้และการจดจำให้ดีขึ้น

โสม มีสารออกฤทธิ์ที่สำคัญคือ สารจินเซนโนไซด์ช่วยเสริมการทำงานของสารสื่อประสาท ให้สามารถเชื่อมโยงข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาทของระบบประสาทให้ทำงานได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ ปรับกระบวนการคิดและวิเคราะห์ข้อมูลให้มีความรวดเร็วมากยิ่งขึ้นช่วยทำให้ระบบประสาทส่วนกลางตื่นตัวทำงานได้ดีขึ้น โดยเฉพาะโสมอเมริกา ซึ่งศาสตร์แผนตะวันออกจัดเป็นยาเย็น หรือยาที่ช่วยเสริมธาตุ “หยิน” ส่งผลให้ร่างกายอยู่ในภาวะสงบและมีสมาธิ ช่วยให้สมองมีการจดจำได้ดีขึ้น

ข้าวกล้องงอก มีสารอาหารที่สำคัญคือ กาบา (GABA) ช่วยเพิ่มคลื่นสมองแบบอัลฟา ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดและความวิตกกังวล และเพิ่มภูมิคุ้มกันอีกด้วย

เป็นเรื่องจริงที่ศักยภาพของสมอง และความสามารถบางอย่างสามารถถ่ายทอดผ่านทางพันธุกรรม แต่เราทุกคนสามารถเตรียมตัวเองให้พร้อม เสริมความสามารถของสมองให้เพิ่มขึ้นได้ ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ควบคู่กับกับอาหารฟังก์ชันที่ให้ประโยชน์เสริมในการดูแลสมองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม นอกจากนี้ยังควร นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เชื่อว่าจะทำให้สมองของเราโพลว์ไหล ลื่น จำได้เป๊ะพร้อมรับกับทุกกิจกรรมแน่นอน