“ดร.ฮิโรเอกิ นัมบะ” ผู้ค้นพบวิถีสุขภาพดี จาก “ราชาแห่งเห็ด” สู่ไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่

ลองถามตัวเองว่า “คุณป่วยครั้งสุดท้าย เมื่อไหร่?”

ในช่วงเวลาที่อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยๆ เช่นนี้ หลายคนอาจจะตอบว่า เพิ่งป่วยไปเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว แต่สำหรับศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ฮิโรเอกิ นัมบะ แห่งมหาวิทยาลัยเภสัชกรรมโกเบ ชาวอาทิตย์อุทัย วัย 74 ปีคนนี้ เขาแทบจะลืมไปแล้วว่า “ป่วยครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่”

ในปีค.ศ. 1984 ดร.ฮิโรเอกิ นัมบะ ได้เริ่มศึกษาหาคุณค่าที่อยู่ในเห็ดชนิดหนึ่ง ที่รู้จักกันในชื่อ “ไมตาเกะ (Maitake)” หรือสมญานามว่า “ราชาแห่งเห็ด” เนื่องจากเป็นเห็ดที่มีขนาดใหญ่มาก ในอดีตชาวญี่ปุ่นนำมาบริโภคเพื่อหวังผลทางยา สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย โดยจุดเริ่มต้นของดร.นัมบะ ในการศึกษาเห็ดไมตาเกะ นั้นมาจากการศึกษาคุณสมบัติทางเคมีของเห็ด 36 ชนิด ทว่าดร.นัมบะและทีมวิจัยกลับได้ค้นพบส่วนประกอบพิเศษที่พบแค่ในเห็ดไมตาเกะเท่านั้น นั่นคือ สารประเภทโพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharide) ที่เรียกว่า X-fraction หรือ D-fraction ประกอบด้วยสารเบตากลูแคน (Beta-glucan) และโปรตีนคอมเพล็กซ์ ที่ช่วยในเรื่องเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง เขาจึงได้ทำการวิจัยเพื่อสกัดเอาสารพิเศษดังกล่าว และให้ชื่อว่า “MX-Fraction”

สำหรับ MX-Fraction ที่ดร.นัมบะได้ค้นคว้าวิจัย เขาได้นำมาสกัดให้สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์ของคนปัจจุบัน โดยมุ่งมั่นจะนำมาใช้ป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายก่อนที่จะเกิดโรค ซึ่งจะเห็นได้ว่าโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเรานั้นส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของเรามาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มของโรคที่ไม่ติดต่อ (NCDs) ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ ไขมันในเลือดสูงและมะเร็ง เป็นต้น

ดร.นัมบะเผยว่า “MX-Fraction ในเห็ดไมตาเกะ สามารถช่วยการควบคุมคอเลสเตอรอลได้ หากใครมีปัญหา ไขมันในเลือดสูงหรือไขมันในหลอดเลือดผิดปกติ MX-Fraction จะช่วยทำให้ไขมันในเลือดลดลง ส่งผลให้ความดันโลหิตลดลงตามไปด้วย ไขมันที่ว่านี้ไม่ใช่ไขมันร่างกาย (Body Fat) เพราะ MX-Fraction ไม่ได้ช่วยลดน้ำหนัก แต่เป็นการลดไขมันที่แอบซ่อนอยู่ในอวัยวะภายใน ซึ่งเป็นไขมันที่เรามองไม่เห็น เช่น ไขมันในไต หรือไขมันในตับ เพราะหากคอเลสเตอรอลสูงจะส่งไปที่กรดน้ำดี (Bile Acid) แล้วขับถ่ายออกทางอุจจาระหรือไขมันในอวัยวะภายในซึ่งสารนี้สามารถช่วยลดไขมันเหล่านี้ได้ และยังควบคุมระดับน้ำตาลกลูโคสด้วย ถ้าพูดถึงการคุมระดับน้ำตาลในเลือด ก็ต้องนึกถึงอินซูลิน เพราะอินซูลินที่เป็นฮอร์โมนหนึ่งที่ช่วยควบคุมสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือด ในผู้ป่วยเบาหวานนั้นระดับฮอรโมนอินซูลินจะลดลงเรื่อย ๆ หากได้รับ MX-Fraction ความไวก็จะกลับมาเป็นปกติ ทำให้

ระดับน้ำตาลในเลือดก็มีอัตราที่ดีขึ้น ส่งผลต่อไขมันในเลือดลดลง ก่อให้เกิดการไหลเวียนดีขึ้น”

แต่การบริโภคเห็ดไมตาเกะให้ได้ในปริมาณที่สามารถรักษาอาการของโรค ดังที่ดร.นัมบะได้กล่าวมานั้น อาจจะต้องใช้ปริมาณมากและเป็นเรื่องยุ่งยากต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้ดร.นัมบะได้ทำการวิจัยเพื่อสกัดเห็ดไมตาเกะให้อยู่ในรูปแบบเม็ดที่ง่ายสำหรับการบริโภค ซึ่งต่อมากลายเป็นอีกสินค้าที่ได้รับความนิยมในกลุ่มชาวญี่ปุ่นผู้รักสุขภาพเป็นอย่างมาก

นอกจากผลงานค้นคว้าวิจัยเรื่องเห็ดไมตาเกะแล้ว ดร.นัมบะยังมีผลงานการเขียนหนังสือ รวมถึงบทความทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับเห็ดไมตาเกะ อาทิ Maitake Daietto, Maitake-Challenging Cancers, Immune-Power; Another Method to Combat Influenza และ Maitake – Combatting Cancers and Lifestyle-Related Diseases อีกทั้งยังเดินทางไปเป็นวิทยากรให้ความรู้ในเรื่องของเห็ดไมตาเกะอยู่เสมอ โดยล่าสุดดร.นัมบะได้เดินทางมาให้ความรู้แก่กลุ่มเภสัชกรชาวไทย ในงาน Maytake MX Fraction ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายนที่ผ่านมา โดยได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมงานอย่างล้นหลาม

อีกเคล็ดลับสุขภาพแข็งแรงแบบที่เรียกว่า “ลืมไปแล้วว่าป่วยครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่” ของชายผู้ใช้เวลาเกือบครึ่งชีวิตอุทิศให้กับการศึกษาค้นคว้าเห็ดไมตาเกะมาโดยตลอด และเขายังเป็นผู้บริโภคผลิตภัณฑ์จากการคิดค้นของเขาเองด้วยเช่นกัน นั่นเป็นอีกการพิสูจน์ประสิทธิภาพของผลงานที่เขาได้ค้นคว้าเป็นอย่างดี

สำหรับผู้ที่สนใจข้อมูลเห็ดไมตาเกะสามารถสอบถามได้ทาง www.maytake-mx.com หรือต้องการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมทางวิชาการได้ที่ www.medline.com