

# เทรนด์ใหม่ อาหารและสมุนไพรเสริมสุขภาพสมอง และร่างกายให้ดียืนยาว อย่างมีสุข



เมื่อเร็วๆ นี้ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก จัดงานประชุมวิชาการ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เพื่ออัปเดตองค์ความรู้ และงานวิจัยใหม่ ๆ ตลอดจนยกระดับมาตรฐานวิชาชีพพยาบาลให้สูงขึ้น โดยได้รับเกียรติจากแพทย์และนักวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิระดับแถวหน้าของเมืองไทยร่วมบรรยายถึงเทรนด์สุขภาพโลกยุคดิจิทัล ให้กับบุคลากรทางการแพทย์ กว่า 400 คน ณ ห้องประชุมกองการศึกษา ชั้น 7 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

ภายในงาน ภก.รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่ ผู้เชี่ยวชาญสมุนไพรของสหประชาชาติ คณบดีผู้ก่อตั้งวิทยาลัยการแพทย์ แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิตร่วมบรรยายในหัวข้อ “แนวทางการใช้สมุนไพรและอาหารฟังก์ชันเพื่อส่งเสริมสุขภาพสมอง” กล่าวว่า แนวโน้มระบบสุขภาพของโลก เน้นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคมามากกว่าการรักษาโรค รวมทั้งมุ่งเน้นการมีสุขภาพที่ดียืนยาวอย่างมีสุข มากกว่าการแค่มีอายุยืนยาว โดยแนวทางการส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดียืนยาว เริ่มมาจากการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่สำคัญในการช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง และร่างกาย นอกจากนี้การส่งเสริมสุขภาพด้วยอาหารฟังก์ชันและสมุนไพร เช่น สารสกัดจากใบแป๊ะก๊วย ขมิ้นชัน และ น้ำมันจมูกข้าว เป็นต้น ก็เป็นอีกทางเลือกที่คนทั่วโลกให้ความสนใจเป็นอย่างมาก

หนึ่งในอาหารฟังก์ชันที่มีประวัติการบริโภคในแถบเอเชียมาอย่างยาวนานคือ ชุปไก่สกัด ซึ่งพร้อมให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้เร็ว เนื่องจากเป็นโปรตีนที่ผ่านการย่อยให้ได้กรดอะมิโน และโคเลสเตอรอลที่จำเพาะ ได้แก่ คาร์โนซีน และแอนเซอริน ที่มีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องเซลล์ประสาท โดยผลการวิจัยทางคลินิกของ ศ.นพ.โคกะ โยชิฮิโกะ

ะ จากภาควิชาประสาทวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคียวริน ประเทศญี่ปุ่นเกี่ยวกับเปปไทด์ในซูปไก่สกัด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ซึ่งศึกษาในกลุ่มคนที่ดื่มซูปไก่สกัดทุกวันติดต่อกันเป็นระยะเวลา 7 วัน และตรวจวัดผลด้วยเทคโนโลยี Near-Infrared Spectroscopy (NIRS) พบว่า ซูปไก่สกัดช่วยให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองส่วนหน้า ซึ่งเกี่ยวข้องกับสมาธิ การคิด ตัดสินใจได้ดีขึ้น จึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมอง

นอกจากอาหารฟังก์ชันแล้ว ยังมีสมุนไพรที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพสมอง อาทิเช่น ขมิ้นชันที่มีสารเคอร์คิวมินอยส์ สารสำคัญที่เป็นแอนตี้ออกซิแดนท์ ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย ช่วยชะลอความเสื่อม ป้องกันตับ น้ำมันจมูกข้าวที่มี โทโคไทรอินอล, เบต้าแคโรทีน, และวิตามินอี เป็นต้น ที่ช่วยปกป้องเซลล์ประสาทโดยมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระซึ่ง อนุมูลอิสระเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความเสื่อมของเซลล์ นอกจากนี้ยังประกอบด้วยสารแกมมาโอโรซานอลที่ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ทำให้หัวใจต่างๆ มีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย

ในปัจจุบันนี้มีอาหารฟังก์ชันและสมุนไพรมากมาย ที่มีงานวิจัยว่าช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค การค้นพบนี้ เปรียบเหมือนเป็นกุญแจสำคัญไปสู่ทางเลือกใหม่เพื่อการมีสุขภาพที่ดียืนยาวอย่างมีความสุขและเป็นเทรนด์ใหม่ของการ ชะลอวัยในโลกยุคปัจจุบัน