

Digital Healthcare and Smart Nutrients เทรนด์สุขภาพรับไลฟ์สไตล์ยุค 4.0



ในยุคที่เทคโนโลยีทางการแพทย์ถูกพัฒนาอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ช่วยให้คนเรามีอายุยืนยาวขึ้น อีกทั้งไลฟ์สไตล์ของคนยุคใหม่ที่หันกลับมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น การเลือกรับประทานอาหารที่มาจากธรรมชาติ อาหารที่ช่วยเพิ่มพลังกายพลังสมอง เพื่อให้ร่างกายพร้อมรับมือกับงานหนักและเรื่องราวต่างๆ ได้ทุกวัน รวมถึงการมาของเทคโนโลยี AI (Artificial Intelligence หรือปัญญาประดิษฐ์) ที่เริ่มมีบทบาทสำคัญต่อการใช้ชีวิตของคนเราทุกวันนี้ มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและถูกนำมาปรับใช้เพื่อดูแลสุขภาพ หรือ Healthcare กันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นนวัตกรรม การตรวจสุขภาพ การรักษา ระบบการดูแลสุขภาพองค์รวม เป็นต้น สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ไม่ใช่เพียงต้องการแค่การมีสุขภาพดีขึ้นเท่านั้น แต่มุ่งหวังให้คนเราได้มีอายุยืนยาวแบบสุขภาพดี (Healthy longevity) อีกด้วย

ล่าสุดจากงานประชุม “The Ultimate Frontier for Smart Aging” นางสาววิไลพร ทวีลาภพันทอง หัวหน้าสายงานที่ปรึกษา บริษัท PwC Consulting (ประเทศไทย) กล่าวไว้ว่า “จากการประชุมเวทีสภาเศรษฐกิจโลก (World Economic Forum) เทคโนโลยี AI จะเข้ามามีบทบาทในการดูแลสุขภาพและการรักษาผู้ป่วยในอนาคตมากขึ้น อาทิเช่น Internet of Things (IoT) ที่สามารถเชื่อมโยงอุปกรณ์ต่างๆ ทางกายภาพเข้ากับเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เพื่อควบคุมอุปกรณ์ผ่านโทรศัพท์มือถือในการวินิจฉัย ปรับปรุงด้านการให้การรักษา และดูแล ตลอดจนระบุพิกัดของบุคลากรทางการแพทย์ รวมทั้งเครื่องมือและอุปกรณ์ในการรักษาต่างๆ ได้อย่างแม่นยำ” จะเห็นว่าเทคโนโลยี AI ที่เมื่อก่อนเราอาจมองเป็นเรื่องไกลตัว แต่อีกไม่นานมันจะกลายเป็นส่วนหนึ่งในการใช้ชีวิตประจำวันของคนเรา

นอกจากเทคโนโลยีที่ช่วยให้มนุษย์ได้รับความสะดวกสบาย ช่วยในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแล้ว สิ่งสำคัญที่เป็นหัวใจหลักของการมีสุขภาพดีขึ้นก็คือเรื่อง “อาหาร” การเริ่มต้นด้วยการดูแลตนเองและคนรอบข้างด้วยการสร้างบริโภคนิสัยที่ดี ฉลาดเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ นับเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการมีสุขภาพดีไปตลอดชีวิต ปัจจุบันแนวคิดการใช้อาหารในการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพเป็นที่ยอมรับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตของคนเรามากขึ้น มีงานวิจัยมากมายพบว่า สารอาหารมีผลต่อระบบการทำงานของร่างกายและสมอง และปัจจุบันมีข้อมูลของอาหารเสริมสุขภาพ (functional food) มากขึ้น ซึ่งได้รับความสนใจที่จะใช้เป็นทางเลือกเพื่อเสริมประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายและสมอง โดยในงานประชุมดังกล่าว ศ.นพ.โคกะ โยชิฮิโกะ จากภาควิชาประสาทวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคียวริน ประเทศญี่ปุ่น กล่าวถึงสารอาหารที่สำคัญต่อสุขภาพสมอง เช่น “Krill oil” ซึ่งเป็นน้ำมันที่สกัดมาจากสัตว์ทะเลขนาดเล็ก อุดมด้วยสารแอสตาแซนทินที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ทั้งยังมีองค์ประกอบของกรดไขมันจำเป็นชนิดโอเมก้า 3 ซึ่งการวิจัยพบว่า Krill oil

มีส่วนช่วยเสริมสร้างและป้องกันความเสี่ยงของเซลล์สมองที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความจำ นอกจากนี้ ศ.นพ. โคอะ โยชิฮิโกะได้ทำการศึกษาผลของการดื่ม ชูป์ไก่สกัด ซึ่งเป็นอาหารฟังก์ชันที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายมายาวนานในแถบเอเชีย โดยสารสำคัญในชูป์ไก่สกัดคือ ไบโอ เปปไทด์อะมิโน คอมเพล็กซ์ ที่พร้อมให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้ทันที ผลจากการทดลองพบว่าชูป์ไก่สกัดช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมอง โดยช่วยให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองส่วนหน้า ซึ่งเป็นสมองส่วนสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความจำ การคิด ตัดสินใจได้ดีขึ้น

เพราะสมองต้องการอาหารและออกซิเจนไปใช้ในกระบวนการคิด การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอจึงจำเป็นต่อการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น” ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นอกจากการนอนหลับให้เพียงพอแล้ว การทานอาหารเช่น ชูป์ไก่สกัดเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพร่างกายและสุขภาพสมอง เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

ต้องยอมรับว่า ทุกวันนี้ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีรุดหน้าไม่มีที่สิ้นสุด ก่อเกิดนวัตกรรมที่มีประโยชน์ สร้างความสะดวกสบายให้แก่มนุษย์ในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะเรื่องใกล้ตัวอย่างสุขภาพ หากทุกคนมีการเตรียมพร้อมและรู้จักปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยีต่างๆ ได้ ย่อมใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น