

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 อาทิ เช่น Internet of Things (IoT) ที่สามารถเชื่อมโยงอุปกรณ์ต่างๆ ทางกายภาพเข้ากับเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เพื่อควบคุมอุปกรณ์ผ่านโทรศัพท์มือถือในการวินิจฉัย ปรับปรุงด้านการให้การรักษา และดูแล ตลอดจนระบุกักตัวของบุคลากรทางการแพทย์ 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 อุดมด้วยสารแอสตาแซนทีนที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ทั้งยังมีองค์ประกอบของกรดไขมันจำเป็นชนิดโอเมก้า 3 ซึ่งการวิจัยพบว่า Krill oil

