

## เคล็ดลับกินผักใบเขียวบำรุงสมอง

นำเสนอเมื่อ : 8 ธ.ค. 2552



การศึกษาผู้สูงอายุทั้งชาย-หญิงจำนวนเกือบ 4,000 คนในชิคาโกนาน 6 ปี พบว่าผู้ที่กินผักวันละมากกว่า 2 มื้อ มีอายุสมองอ่อนเยาว์ลงถึง 5 ปี ขณะที่อัตราการเปลี่ยนแปลงของความจำซาลง 40%

ผักใบเขียว เช่น ผักโขม คะน้า ดูจะเป็นผักที่ให้คุณค่าในด้านนี้มากที่สุด นักวิจัยอธิบายว่า อาจเป็นเพราะผักใบเขียวอุดมด้วยวิตามินอี ซึ่งเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ต่อสู้กับสารเคมีที่ร่างกายผลิตขึ้นมาทำลายเซลล์

ปกติแล้วผักมีวิตามินอีมากกว่าผลไม้ ซึ่งในกูรูศึกษานี้ไม่พบว่า มีอิทธิพลต่อความจำของอาสาสมัครแต่อย่างใด นอกจากนี้ บอยด์ยังมีการกินผักรวมกับไขมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น น้ำมันดี ทำใหร่างกายดูดซึมวิตามินอีและสารต่อต้านอนุมูลอิสระอื่นๆ ได้ดียิ่งขึ้น

มาร์ธา แคลร์ มอร์ริส นักวิจัยของสถาบันร็อกเฟลเลอร์เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุในศูนย์การแพทย์ของมหาวิทยาลัยรัฐในชิคาโก สหรัฐฯ เสริมว่า ไขมันดีช่วยลดคอเลสเตอรอล และป้องกันไม่ให้หลอดเลือดอุดตัน ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อสุขภาพสมอง

ผลการศึกษานี้ตีพิมพ์อยู่ในวารสารนิวโรโลจีฉบับสัปดาห์นี้ และได้รับทุนสนับสนุนจากสถาบันผู้สูงอายุแห่งชาติ จัดทำโดยการขอให้อาสาสมัครอายุ 65 ปีเป็นอยู่อย่างต่ำจำนวน 3,718 คน ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกิน โดยปริมาณผักแต่ละมื้อเท่ากับครึ่งถ้วยสำหรับผักหั่นแล้ว และ 1 ถ้วยสำหรับผักดิบ

อาสาสมัครเหล่านี้ยังต้องรับการทดสอบความจำ 3 ครั้ง ประกอบด้วยการทดสอบความจำระยะสั้นและความจำระยะยาว ด้วยการขอให้นึกถึงเรื่องที่เพิ่งเล่าให้ฟังไป นอกจากนี้ อาสาสมัครยังต้องเล่นเกมสัญลักษณ์และเกมตัวเลข โดยรวมแล้วอาสาสมัครทำคะแนนได้ไม่ดีนัก ยกเว้นผู้ที่กินผักวันละมากกว่าสองมื้อที่พบว่า มีอัตราเสื่อมของสมองน้อยกว่าผู้ที่กินผักน้อยกว่าหรือไม่กินเลย และมีคะแนนเทียบเท่าคะแนนที่คาดว่าคนอายุน้อยกว่านั้น 5 ปีน่าจะทำได้

ผลการศึกษายังพบว่า คนที่กินผักมากสามารถเดินเหินหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้คล่องแคล่วว่องไวกว่า อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้มุ่งเฉพาะประเด็นความเสื่อมของสมอง แต่ไม่ได้ดูว่ามีอาสาสมัครคนใดเป็นโรคอัลไซเมอร์หรือไม่

ขอบคุณบทความจาก 108 เคล็ดลับสุขภาพดี