

อาหาร...พัฒนาสมอง..

นำเสนอเมื่อ : 21 มี.ค. 2552

สารอาหารที่มีช่วยช่วยในการพัฒนาของสมอง อาหารบำรุงสมอง

สมองมนุษย์เป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่ธรรมชาติสร้างให้กับเราทุกคน, สมองเป็นศูนย์สั่งการทุกอย่างของร่างกายและจิตใจ ซึ่งความสามารถของสมองแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับ 3 ปัจจัยคือ ความสมบูรณ์ของสมอง กรรมพันธุ์ และการฝึกฝน ความสมบูรณ์ของสมองเริ่มตั้งแต่เป็นทารกในครรภ์ และพัฒนาขึ้นจนเติบโตใหญ่

ซึ่งอาหารที่รับประทานเข้าไปจะมีผลอย่างมูกต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาของสมอง เมื่อเราอายุมากขึ้น อัตราการแบ่งตัวของเซลล์จะเริ่มลดลง ซึ่งรวมถึงเซลล์ประสาทด้วย การสร้างสารสื่อประสาทต่าง ๆ ก็ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุจะมีปัญหาเรื่องความจำเสื่อมหลงลืมได้ง่าย ส่วนอวัยวะและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ย่อมเสื่อมลงเมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งรวมถึงระบบการย่อยอาหาร ตัวอย่างเช่น การหลั่งเอนไซม์ที่ช่วยย่อยอาหารจะลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น อันอาจจะทำให้เกิดการดูดซึมสารอาหารบางตัว เช่น ธาตุเหล็ก หรือวิตามินบี 12 ลดน้อยลง นอกจากนี้การรับรสของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนไป รวมถึงพื้นที่เสื่อมลงจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเบื่ออาหารและรับประทานอาหารน้อยลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมักจะขาดสารอาหารที่จำเป็นในร่างกายได้ สารอาหารที่รับประทานเข้าไปจะมีผลต่อการทำงานของสมอง ตัวอย่างเช่น กรดไขมันจะถูกใช้ในการสร้างเซลล์ประสาทที่ช่วยในการรับรู้ กรดอะมิโนจากโปรตีนจะถูกใช้ในการสร้างสารสื่อประสาทที่กำหนดในกฎถ่ายทอดข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาทแต่ละเซลล์ กลูโคสจากอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตจะเป็นเชื้อเพลิงให้แก่อสมองในการสร้างพลังงาน ส่วนสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants) ที่ได้จากผักและผลไม้ จะช่วยป้องกันเซลล์สมองจากการถูกทำลายได้ ตัวอย่างวิตามินและสารอาหารที่มีความสำคัญต่อสมอง ได้แก่

- วิตามินบี 1 (Thiamine) มีความสำคัญต่อเซลล์สมองในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตเพื่อให้ได้พลังงาน
- วิตามินบี 5 (Pantothenic acid) เป็นโคเอนไซม์ที่ช่วยในการทำงานของสารสื่อประสาท
- วิตามินบี 6 (Pyridoxine) มีความสำคัญต่อการทำงานของระบบประสาท ช่วยในการสร้างสารเซโรโทนิน (Serotonin) ที่ช่วยให้อารมณ์ดี ความจำดี

• วิตามินบี 12 และโฟลิกแอซิด มีความสำคัญต่อการทำงานของสารสื่อประสาท ซึ่งจากงานวิจัยในวารสารทางโภชนาการระบุว่า การได้รับวิตามินบี 12 และโฟลิกแอซิดอย่างเพียงพอ จะช่วยลดอาการความจำเสื่อมได้

- วิตามินซี ช่วยการในดูดซึมธาตุเหล็ก การขาดวิตามินซีจะทำให้อ่อนเพลียและเกิดอาการซีดเศร้าได้
- แคลเซียมและแมกนีเซียม มีความจำเป็นต่อระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งต้องทำงานคู่กันจึงจะได้ผลดีที่สุด
- เซเลเนียม (Selenium) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น
- กรดไขมัน DHA

จากการวิจัยทางยุโรปพบว่า การรับประทานปลา มาก ๆ ซึ่งอุดมไปด้วยกรดไขมัน DHA จะช่วยป้องกันอาการหลงลืมได้ นอกจากนี้จากงานวิจัยหลายแห่งชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาขาดสารอาหาร ทั้งนี้เนื่องจากปัญหาในการรับประทานอาหาร เช่น การเคี้ยว เบื่ออาหาร ทำให้การแนะนำให้ผู้สูงอายุควรได้รับวิตามินหรืออาหารเสริมเพิ่มเติมเพื่อช่วยชะลอภาวะเสื่อมของสมอง แต่ขึ้นอยู่กับสุขภาพของแต่ละคนด้วย เช่น โรคประจำตัว ดังนั้นควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ ก่อนเริ่มรับประทานวิตามินหรืออาหารเสริม



ด้วยรักจากใจ / ครูรัชณี คุณมานุวัฒน์