

## ผักใบเขียวอุดมอาหารสมอง กินมากช่วยปกป้องความจำ

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

### การรับประทานผักมากโดยเฉพาะผักใบเขียว

ที่อุดมด้วยวิตามินอีช่วยให้ อายุสมองอ่อนเยาว์ลงชะลอปัญหาความจำเสื่อมในคนแก่ จากการศึกษาผู้สูงวัยทั้งชาย-หญิงจำนวนเกือบ 4,000 คนในชิคาโกนาน 6 ปี พบว่าผู้ที่กิน ผักวันละมากกว่า 2 มื้อ มีอายุสมองอ่อนเยาว์ลงถึง 5 ปี ขณะที่อัตราการ เปลี่ยนแปลงของความจำซาลง 40% ผักใบเขียว เช่น ผักโขม คะน้า จะ เป็นผักที่ใหญ่คุณค่าในด้านนี้มากที่สุด

### นักวิจัยอธิบายว่า

**อาจเป็นเพราะผักใบเขียวอุดมด้วยวิตามินอี ซึ่งเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ต่อสู้กับสารเคมีที่** ร่างกายผลิตขึ้นมาทำลายเซลล์ ปกติแล้วผักมีวิตามินอีมากกว่าผลไม้

### ซึ่งในการศึกษานี้ไม่พบว่า

มีอิทธิพลต่อความจำของอาสาสมัครแต่อย่างใด นอกจากนั้น บ่อยครั้งที่มีการกินผักร่วมกับไขมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น น้ำมัน ทำให้ร่างกายดูดซึมวิตามินอีและสารต่อต้านอนุมูลอิสระอื่นๆ ได้ดียิ่งขึ้น

### มาร์ธา แคลร์ มอร์ริส นักวิจัยของสถาบันรัช

เพื่อสุขอนามัยผู้สูงวัยใน ศูนย์การแพทย์ของมหาวิทยาลัยรัชในชิคาโก สหรัฐฯ เสริมว่าไขมัน ดังกล่าวช่วยรักษาระดับคอเลสเตอรอล และป้องกันไม่ให้หลอดเลือด อุดตัน ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อสุขภาพสมอง

### ผลการศึกษานี้ดีพิมพ์

อยู่ในวารสารนิวโรโลจีฉบับสัปดาห์นี้ และได้รับทุนสนับสนุนจากสถาบัน ผู้สูงวัยแห่งชาติ จัดทำโดยการขอให้อาสาสมัครอายุ 65 ปีเป็นอย่างต่ำ จำนวน 3,718 คน ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการกิน

### โดยปริมาณผักแต่ละมื้อ

เท่ากับครึ่งถ้วยสำหรับผักหั่นแล้ว และ 1 ถ้วย สำหรับผักดิบ  
อาสาสมัครเหล่านี้ยังต้องรับการทดสอบความจำ 3 ครั้ง  
ประกอบด้วยการทดสอบความจำระยะสั้นและความจำระยะยาว ด้วยการขอให้นึกถึงเรื่องที่เพิ่งเล่าให้ฟังไป  
นอกจากนั้นอาสาสมัคร ยังต้องเล่นเกมสัญลักษณ์และเกมตัวเลข

## โดยรวมแล้วอาสาสมัคร

ทำคะแนนได้ไม่ดีนัก ยกเว้นผู้ที่กินผักวันละมากกว่าสองมือที่พบว่า  
**มีอัตราเสื่อมของสมองน้อยกว่าผู้ที่กินผักน้อยกว่าหรือไม่กินเลย**  
และมีคะแนนเทียบเท่าคะแนนที่คาดว่าคนอายุน้อยกว่านั้น 5 ปี น่าจะทำได้ และผลการศึกษายังพบว่า  
คนที่กินผักมากสามารถเดินเหินหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้คล่องแคล่วไวกว่า ผู้ที่กินผักน้อย

## อย่างไรก็ดี

การศึกษานี้มุ่งเฉพาะประเด็นความเสื่อมของสมอง  
แต่ไม่ได้ดูว่ามีอาสาสมัครคนใดเป็นโรคอัลไซเมอร์หรือไม่ แต่ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไรการรับประทานผักมาก ๆ  
ก็เป็นผลดีต่อสุขภาพของท่าน ๆ ด้วย