

อาหารไขมันสูงมีส่วนช่วยเปลี่ยนความทรงจำระยะสั้นที่เพิ่งเกิดขึ้นให้ฝังลึกในสมอง

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

นักวิจัยพบกินอาหารอุดมไขมัน เปลี่ยนความจำสั้นเป็นจำติดใจ



โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ 6 พฤษภาคม 2552 18:12 น.



อาหารไขมันสูงมีส่วนช่วยเปลี่ยนความทรงจำระยะสั้นที่เพิ่งเกิดขึ้นให้ฝังลึกในสมอง



เอเจนซีส์ – การกินอาหารอุดมด้วยไขมันช่วยสร้างความทรงจำระยะยาว ดังนั้น การหลับฝันถึงของหวานแสนโอชะจึงไม่ใช่เรื่องผิดปกติแต่อย่างใด ผู้เชี่ยวชาญยังหวังว่าการค้นพบนี้จะประโยชน์ต่อการคนหาวิธีบำบัดผู้ป่วยอัลไซเมอร์

กลไกของปรากฏการณ์นี้คือการที่กรดโอเลอิกถูกแปลงเป็นสารโออีเอในลำไส้ ซึ่งกระตุ้นกระบวนการเปลี่ยนความทรงจำระยะสั้นที่เพิ่งเกิดขึ้นให้เป็นความจำระยะยาว ดังนั้น จึงมีแนวโน้มที่คนเราจะจำได้มากขึ้นเมื่อกินอาหารอุดมไขมันที่เอร็ดอร่อย เช่น ไอศกรีม ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นเทคนิคการยूरอดของบรรพบุรุษยุคโบราณ

ดร.แดเนียล ไฟโอเมลลี นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย กล่าวว่าการจำตำแหน่งแห่งที่ที่พบและรสชาติของอาหารจำพวกไขมันได้ อาจเป็นกลไกการยूरอดของบรรพบุรุษของมนุษย์ และมีเหตุผลสมควรที่สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมจะมีความสามารถนี้ อย่างไรก็ตาม ในโลกยุคปัจจุบัน อาหารที่ให้แคลอรีสูงอาจนำไปสู่โรคอ้วน

รีเบ็กกา วูด ประธานบริหารมูลนิธิเพื่อการวิจัยโรคอัลไซเมอร์ในอังกฤษ ขานรับว่างานวิจัยนี้ช่วยให้มีความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับผลของโภชนาการที่มีต่อกิจกรรมในสมอง และอาจปูทางสู่วิธีการใหม่ในการบำบัดโรคอัลไซเมอร์

กระนั้น วูดเสริมว่า แม้งานวิจัยนี้บ่งชี้ว่าอาหารประเภทไขมันช่วยสร้างความจำระยะยาว แต่โภชนาการที่สมดุลยังคงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดเพื่อลดโอกาสในการเป็นโรคสมองเสื่อม

ผลวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารโปรซีตติงส์ ออฟ เดอะ เนชันแนล อะคาเดมี ออฟ ไซนส์ ระบุว่าความจำระยะสั้นจะถูกกระตุ้นให้กลายเป็นความจำระยะยาวจากสารเคมีที่ได้รับจากกรดโอเลอิกในอาหารไขมันและเกิดขึ้นในลำไส้เล็ก ที่เรียกว่า Oleylethanolamide (โออีเอ)

สารดังกล่าวจะส่งสัญญาณไปบอกสมองว่าอิ่มแล้ว ดังนั้น โออีเอในปริมาณมากจึงช่วยลดความอยากอาหาร ช่วยในการลดน้ำหนักและคลอเรสเตอรอล รวมถึงไขมันอันตรายไตรกลีเซอไรด์ในเลือด

ดังนั้น การกินอาหารอุดมด้วยไขมันที่เอร็ดอร่อยจึงฝังอยู่ในความจำ ทำให้มนุษย์ยุคโบราณจำได้ว่าเคยกินอาหารแบบนี้ที่ไหนและเมื่อใด และเมื่ออาหารประเภทนี้ขาดแคลน ความจำนี้จะช่วยผลักดันมนุษย์ยุคแรกให้ออกค้นหาเพื่อขยายโอกาสในการยूरอด

การค้นพบนี้มาจากการศึกษาโดยจัดให้หนูกินโออีเอ และพบว่าหนูทดลองมีความจำดีขึ้นในการทดสอบสองส่วนๆ แรกเกี่ยวกับการวิ่งในเขาวงกต และส่วนที่สองคือการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ไม่พึงใจ

ปัจจุบัน มีการใช้ยาที่เลียนแบบผลลัพธ์จากโออีเอเพื่อศึกษาความสามารถในการลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดในผู้ป่วย ซึ่ง ดร.ไฟโอเมลลีเชื่อว่า สารชนิดเดียวกันนี้อาจเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ปัญหาความจำ