

อาหารสมอง

เรื่องของสมองและความจำ เป็นความสนใจสากลของคนทุกเพศทุกวัย พ่อแม่ก็มักจะพยายามหาทางให้ลูก “หัวดี” ส่วนพวกผู้ใหญ่ก็มักจะหาวิธีทำให้ความทรงจำของตนเองยังแจ่มแจ๋วเหมือนเดิม ดังนั้นจึงมีนักวิทยาศาสตร์ศึกษาค้นคว้าหาวิธีบำรุงสมองไว้มากมาย

เมื่อเร็ว ๆ นี้ นิตยสาร New Scientist ได้รวบรวม “ 11 ขั้นตอนเพื่อสมองที่ดีขึ้น ” ซึ่งมีทั้งการให้อาหารสมองแบบที่เป็นรูปธรรม เช่น การกินยา การกินอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับ และที่เป็นนามธรรม เช่น การฟังเพลงโมสาร์ท การคิดในแง่บวก การกำหนดความสนใจ

ประเด็นที่น่าสนใจและเป็นสิ่งที่สามารถเริ่มต้นทำด้วยตนเองได้ตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ก็คือ การให้ “อาหารสมอง” ที่เป็น “อาหาร” จริง ๆ บันไดขั้นแรกของการให้อาหารสมองที่คนมักจะหลงลืมคือการรับประทานอาหารเช้า ในยามหลับ ขณะที่ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ สมองยังต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา สมองจึงต้องการอาหารเป็นอย่างยิ่ง แต่โช้วเราจะรับประทานอาหารเช้าเป็นอาหารเช้าก็ได้ เคยมีนักวิจัยทดสอบเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินอาหารที่ส่งผลต่อความสามารถในการจำ พบว่าเด็กนักเรียนที่เลือกน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวเป็นอาหารเช้า จะมีความจำและสมาธิไม่ต่างจากคนวัย 70 นอกจากนี้ยังพบว่า อาหารเช้าที่ดีที่สุดสำหรับสมอง คือ อาหารที่มีโปรตีนและเส้นใยสูง เช่น ถั่ว ดังนั้นในมือเช้าซึ่งเป็นมือสำคัญ อย่าให้อาหารสมองแบบง่าย ๆ ด้วยกาแฟเพียงถ้วยเดียวเลยคะ

ไม่เพียงแต่การกินอาหารที่ให้พลังงานเพื่อนำไปแปลงเป็นกลูโคสมาเลี้ยงสมองเท่านั้น การเลือกอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ก็ล้วนมีส่วนสำคัญต่อระบบความจำและการเรียนรู้ เนื่องจากในวิตามินและเกลือแร่มีโคลีน (choline) ซึ่งมีส่วนสำคัญในการผลิตสารส่งสัญญาณประสาทที่ชื่ออะเซทิลโคลีน (neurotransmitter acetylcholine) เคยมีการทดลองให้ยาที่สกัดกั้นตัวรับอะเซทิลโคลีน (acetylcholine receptors) ในสมองพบว่าความสามารถในการจดจำค่าคู่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และสารตัวนี้เองที่มีความเกี่ยวข้องกับการเป็นโรคอัลไซเมอร์ ทั้งนี้อาหารที่มีโคลีนมากก็คือไข่นั่นเอง

ส่วนผักสดอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย โดยมีการทดลองให้สุนัขแก่ 39 ตัวกินอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง พบว่าทักษะในการจำของสุนัขดีขึ้น นั่นหมายความว่าเราสามารถฝึกเกมใหม่ๆ ให้สุนัขแก่ได้ หากรู้หลักโภชนาการที่ดีและหลักการนี้ก็สามารถนำมาปรับใช้ในคนได้ด้วยเช่นกัน

ในโยเกิร์ตมีกรดอะมิโนที่ชื่อ ไทโรซีน (amino acid tyrosine) ซึ่งมีส่วนสำคัญในการสร้างตัวส่งสัญญาณประสาท มีงานวิจัยของกระทรวงกลาโหมสหรัฐฯ ยืนยันว่า เมื่อเกิดความเครียดสารตัวนี้จะลดจำนวนลง และส่งผลต่อความจำ ดังนั้นในช่วงบ่ายของวัน เราควรเลือกกินโยเกิร์ตสักถ้วยแทนการดื่มกาแฟอื่น ไขมัน และน้ำตาล

เมื่อพูดถึง “อาหารสมอง” หากจะไม่กล่าวถึงโอเมกา 3 ก็ดูเหมือนจะตกหล่นสิ่งที่สำคัญที่สุดไป แต่ไหนแต่ไรเรารู้กันมาว่า ปลาเป็นอาหารที่ดีที่สุด และปัจจุบันก็มีงานวิจัยทยอยออกมายืนยันความเชื่อนี้ไม่ขาดสาย ล่าสุดนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส (UCLA) เพิ่งตีพิมพ์ผลวิจัยใน The Journal of Neuroscience และเผยแพร่ทางเว็บไซต์เมื่อวันที่ 23 มีนาคมนี้ว่า หลังจากทดลองให้หนูที่เป็นโรคอัลไซเมอร์กินอาหารที่อุดมไปด้วยไขมันดีที่ชื่อ DHA หรือโอเมกา 3 เป็นเวลา 3-5 เดือน พบว่าคราบที่เกิดจากโปรตีนเหนียวในสมองที่เชื่อว่าเป็นต้นเหตุของโรคอัลไซเมอร์ ลดลงถึง 70 เปอร์เซ็นต์

แม้จะเพียงแค່หลง ๆ ลืม ธรรมดา ยังไม่เข้าชั้นอัลไซเมอร์ แต่ตามหลัก “กันไว้ดีกว่าแก้” ก็ควรหาอาหารที่มีโอเมกา 3 มากินเสียตั้งแต่ตอนนี้ โอเมกา 3 มีอยู่ในปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลาแม็กเคอเรล ส่วนในพืชก็จะมีในอัลมอนด์ วอลนัต ถั่วเหลือง ไข่แดง เป็นต้น

หลังจากบอกเล่าถึงอาหารที่ควรกินไปแล้ว เรามาดูอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงกันบ้างค่ะ งานวิจัยส่วนใหญ่สรุปตรงกันว่า อาหารต้องห้ามสำหรับคนที่ต้องการมีสมองใสตั้งแต่วัยเด็กยันวัยชรา ก็คืออาหารขยะที่เต็มไปด้วยแป้ง ไขมันและน้ำตาล นั่นเอง อาหารเหล่านี้มีเพียงแต่เป็นโทษกับหัวใจเท่านั้น ยังเป็นโทษต่อสมองด้วย เหตุผลก็คือสมองต้องการกลูโคสไปหล่อเลี้ยง แต่ในอาหารขยะเหล่านี้เต็มไปด้วยไขมันที่ไปสกัดกั้นกระบวนการเผาผลาญกลูโคสที่นำไปเลี้ยงสมอง ทำให้สมองตื้อ คืดอะไรไม่ออก มีการทดลองให้หนูกินอาหารที่มีไขมันเลวหรือมีโคเลสเตอรอลในปริมาณสูง พบว่าความจำของหนูแย่งลง หาทางไปยังจุดที่มันเคยไปมาแล้วได้อย่างยากลำบาก แต่เมื่อฉีดยาลดไขมันนี้ลง ก็พบว่าความจำของหนูดีขึ้น