



กรมวิทยาศาสตร์บริการ

กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

นักวิทยาศาสตร์กรมวิทยาศาสตร์บริการแนะใช้ความรู้วิทยาศาสตร์เพื่อการชะลอวัยใส่ใจสุขภาพ



28 มิถุนายน 2562 นางสาวกช ทรัพย์แดง นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มงานผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ไม่ใช่อาหาร สำนักเทคโนโลยีชุมชน เป็นวิทยากรบรรยายในการเสวนา “ความสุขกับScience” เรื่อง ชะลอวัยใส่ใจคุณภาพ มีผู้สนใจเข้าร่วมฟังกว่า 150 คน ณ ห้องประชุมวิทยวิถี กรมวิทยาศาสตร์บริการ

นางสาวกชฯ ได้กล่าวว่า จากการได้ศึกษาถึงข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ของสมุนไพรไทยซึ่งพบว่ามีความสำคัญเชื่อมโยงต่อการนำสมุนไพรไปใช้ในการดูแลสุขภาพเพื่อการชะลอวัย ได้แก่ ลำดับแรกทีแนะนำให้แนะนำเป็นสมุนไพรชาเขียว (Green Tea) ซึ่งมี epigallocatechin gallate (EGCG) ช่วยลดอาการความจำเสื่อม สมองเสื่อม ชาเขียวช่วยป้องกันความจำเสื่อม (Alzheimer's) ที่มีสถิติ American J of Epidemiology ว่าผู้ที่บริโภคชาเขียววันละ 2 ถ้วยขึ้นไปมีโอกาสการเป็นโรคพาร์คินสันลดลง ลำดับที่สองแนะนำให้แนะนำเป็นสมุนไพร ขมิ้นชัน (Turmeric) ที่มีฤทธิ์ต้านออกซิเดชัน ด้านการอักเสบ ช่วยจัดการสภาวะข้ออักเสบ ช่วยกระตุ้นการเจริญของเซลล์สมองที่เกิดใหม่ ช่วยให้น้ำหนักลดลง กระตุ้นการย่อยให้ดีขึ้น ช่วยป้องกันโรคตับ ลำดับที่สามเป็นวิตามินซี ที่มีสารต้านออกซิเดชันและสารต้านการอักเสบด้วย

นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงตัวอย่างของผู้ประสบความสำเร็จในการรักษาสุขภาพ เช่นนายแพทย์ Raymond Francis ผู้เขียนหนังสือ Never be sick again ที่มีการดูแลสุขภาพโดยในแต่ละวันให้หลีกเลี่ยงการรับประทานแป้งสีขาว (White flour) น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจน (Hydrogenated oil) และที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงน้ำตาล เพราะน้ำตาลเมื่อรวมตัวกับโปรตีนมีการศึกษาพบว่าก่อให้เกิด สารที่ทำให้แก่หรือAGEs (Advanced Glycation End products)

ทั้งนี้การจัดเสวนาความสุข กับ Science” เรื่อง ชะลอวัย ใส่ใจคุณภาพ ครั้งนี้เป็นการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และการแบ่งปันของกรมวิทยาศาสตร์บริการอย่างต่อเนื่อง มุ่งส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกันโดยได้รับเกียรติจากนางสาวอรุณวรรณ อุ่นแก้ว รองอธิบดีกรมวิทยาศาสตร์บริการ กล่าวเปิดกิจกรรม และนางสาวนงนุช เมธิยนต์พิริยะ ผู้อำนวยการกองผลิตภัณฑ์อาหารและวัสดุสัมผัสอาหาร รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการสำนักเทคโนโลยีชุมชน เป็นผู้กล่าวรายงาน