ก 10661
มติชน
ปีที่ 23 ฉบับที่ 11706 วันจันทร์ ที่ 19 มีนาคม พ.ศ. 2553 หน้า 3

มุมสุขภาพ

บทบาท อาหารฟังก์ชั่น ในการทำงาน

ในภาวะปัจจุบันที่มีการแข่งขันและต้องการความรวดเร็วสูงในการตัดสินใจ โดยเฉพาะผู้ที่ต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานสูงๆ ต้องทำงานหนักมากขึ้น ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมองโดยตรง ทั้งยังมีผลต่อสุขภาพร่างกายทรุดลงก่อนวัยอันควร ทุกวันนี้เราจึงเห็นผู้คนตื่นตัวใส่ใจกับสุขภาพอย่างจริงจัง หนึ่งในวิธีที่หลายคนเลือกใช้คือการบริโภคอาหารฟังก์ชั่น ซึ่งถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่เข้ามามีบทบาทต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

อาหารฟังก์ชั่นที่ได้รับความนิยมและมีการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์มากกว่า 20 งานวิจัยได้แก่ "ชุปไก่สกัด" ที่ชาวจีนคุ้นเคยและนิยมอย่างแพร่หลายมานานกว่าพันปี ซึ่งมีผลวิจัยว่าช่วยลดความเครียด คลายความอ่อนล้าของสมองและร่างกาย ช่วยเสริมสร้างให้มีสมาธิดีขึ้น กระตุ้นประสิทธิภาพการเผาผลาญอาหาร ล่าสุดในปี 2008 โดย ศ.นพ. Azhar และคณะได้ตีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์ Malaysian journal of medicine and health sciences ถึงผลการศึกษาชุปไก่สกัดต่อความจำและความเครียดในอาสาสมัครที่เป็นนักศึกษาปีที่ 4 จำนวน 69 คน พบว่าผู้ที่ดื่มชุปไก่สกัดจะมีความจดจำได้ดีกว่าผู้ที่ดื่มชุปหลอก ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยที่ตีพิมพ์ในปี 2003 ที่พบว่าชุปไก่สกัดช่วยลดความเครียด ซึ่งการศึกษานี้ทำในนักศึกษาที่มีความเครียดสูงจำนวน 176 คน กลุ่มที่ดื่มชุปไก่สกัดทั้งก่อนและหลังทำการทดสอบ พบว่าสามารถทำคะแนนได้ดีกว่าอาสาสมัครที่ไม่ได้ดื่มชุปไก่สกัด

มีรายงานผลการวิจัยจากการประชุมวิชาการของสมาคมนักกำหนดอาหารของสหรัฐอเมริกา ประจำปี 2001 ว่า หลังให้อาสาสมัครดื่มชุปไก่สกัดกับชุปหลอกแล้วตรวจคลื่นอัลฟ่าในสมอง พบว่า กลุ่มที่ดื่มชุปไก่สกัดมีคลื่นอัลฟ่าเพิ่มขึ้น ซึ่งคลื่นนี้แสดงถึงความมีสมาธิและความสงบในจิตใจ ดังนั้นจึงแสดงว่าชุปไก่สกัดมีผลต่อการทำงานของสมอง นอกจากนี้ในปี 1996 ดร.Nagai และคณะ จากประเทศญี่ปุ่น ได้รายงานว่าชุปไก่สกัดมีส่วนในการแก้ไขความเหนื่อยล้าของสมอง โดยพบว่านักศึกษาที่ดื่มชุปไก่สกัดมีความรู้สึกกระปรี้กระเปร่าเพิ่มขึ้นและความเหนื่อยล้าระหว่างทำงานลดน้อยลง

อาหารฟังก์ชั่นอีกชนิดที่ช่วยการทำงานของสมองและระบบประสาท คือ **"โสม"** ซึ่งเป็นสมุนไพรจีนที่ใช้รักษาโรคมากกว่า 2,000 ปี อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ เป็นอาหารฟังก์ชั่นอีกชนิดหนึ่งที่มีคุณสมบัติเสริมสร้างสมรรถภาพการทำงานของร่างกาย ช่วยผ่อนคลายความเครียด บำรุงประสาทและสมอง ทำให้สมองสามารถนำพาออกซิเจนไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สำหรับสารอาหารบางชนิดที่มีประโยชน์ต่อระบบประสาท เช่น วิตามินบีต่างๆ และธาตุเหล็ก เป็นต้น

งานที่ดีย่อมเกิดจากความคิดที่โลดแล่น ร่างกายและสมองของคนเราต้องการอาหารทุกวัน จึงต้องไม่ลืมให้ความสำคัญกับการกินอาหารให้หลากหลายครบทุกหมวดหมู่ด้วย เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

รศ.ดร.สุรพงษ์ วงศ์ไทยา