

คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4478 วันพฤหัสบดีที่ 23 มกราคม พ.ศ. 2557 หน้า 29

กินอาหารให้เป็นยา

● อธิปไตย บิดาทางการแพทย์ของชาวกรีกบัญญัติไว้ในการรักษาเมื่อราว 2,500 ปีมาแล้วว่า “จงใช้อาหารเป็นยาในการรักษาโรค” ซึ่งกลายมาเป็นปรัชญาในการรักษาโรคยุคต่อๆ มา อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช นักกำหนดอาหารชั้นทะเบียนวิชาชีพประเทศสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า องค์ประกอบของอาหารบางชนิดไม่จัดเป็นสารอาหารแต่อาจให้ประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพ ดังนั้น องค์ประกอบหลักในอาหารจึงแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่เป็นสารอาหาร และส่วนที่ไม่ใช่สารอาหาร

แนวทางการพัฒนาอาหารฟังก์ชัน มาจากแนวคิดของการใช้อาหารเป็นยา ประโยชน์ของอาหารฟังก์ชัน คือ รับประทานร่วมกับมื้ออาหารได้ ไม่ใช่รับประทานในรูปของยา ซึ่งให้ผลต่อระบบการทำงานของร่างกายในการป้องกันโรค เพิ่มภูมิคุ้มกัน ชะลอความเสื่อมของเซลล์ในอวัยวะต่างๆ และส่งเสริมสุขภาพ ตัวอย่างอาหารฟังก์ชันที่ได้รับความนิยม เช่น งา เป็นแหล่งของแคลเซียม มีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพกระดูก และมีสารเซซามินซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในกระบวนการกำจัดสารพิษ

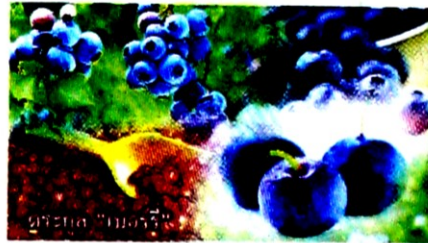
พรม ประกอบด้วยใยอาหารจำนวนมาก มีส่วนช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย และยังมีกรดนิโอโคโลโรจีนนิค และ กรดโคโลโรจีนนิค ซึ่งเป็นสารพฤกษเคมีที่มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้ง



เห็ดไมตาเกะ

ป้องกันกระดูกพรุนได้ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ อย่าง บิลเบอร์รี่ ที่มีสารออกฤทธิ์

ทางชีวภาพ คือ สารแอนโทไซยานิน ซึ่งเป็นสารที่มีสีแดงม่วงจนไปถึงน้ำเงิน มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ช่วยป้องกันดวงตาจากการทำลายของอนุมูลอิสระ อันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต้อกระจก และจอประสาทตาเสื่อม โสม มีสารจินเซนโนไซด์ ที่ทำให้ร่างกายมีการ



ปลดปล่อยพลังงานมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงช่วยลดความเมื่อยล้า ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ

ซูปลีกส์กัด ให้โปรตีนและเปปไทด์ รวมทั้งสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพอื่นๆ แพทย์จีนใช้ซูปลีกส์กัดช่วยในการบำรุงร่างกาย ช่วยให้กระปรีกระเปร่า จึงมักจะเห็นว่ามี การคั้นซูปลีกส์กัดเพื่อบำรุงสุขภาพในคนทั่วไป รวมถึงผู้ป่วย คนท้อง นอกจากนี้ ยังมี “เห็ดทางการแพทย์” ซึ่งเป็นอาหารฟังก์ชันที่นอกจากให้คุณค่าทางโภชนาการแล้วยังมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่ให้ประโยชน์ในการส่งเสริมภูมิคุ้มกันและสุขภาพอีกด้วย เช่น เห็ดไมตาเกะ เห็ดยามาบูชิตาเกะ เห็ดฮิเมะมัดสึทาเกะ ถังเช่า เห็ดหลินจือ และเห็ดแครง เป็นต้น

อาหารฟังก์ชันไม่ใช่อาหารหลัก จึงไม่สามารถทดแทนกันได้ สำคัญต้องรับประทานอาหารหลักให้หลากหลาย ครบทุกหมู่ หมั่นออกกำลังกาย ทำจิตใจให้แจ่มใส และพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี