

คม·สด·ลึก

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4857 วันศุกร์ที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 หน้า 22



อาหารช่วยชีวิต

ปี 2556 ถือเป็นปีทองในการได้หลักฐานข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ ถึงความสำคัญของชนิดของอาหารที่กิน กลไก กระบวนการในการจัดพิชในการเกิดสารที่มีประโยชน์ที่ช่วยปกป้องร่างกายและสมอง มีผลทั้งป้องกันโรคตั้งแต่ยังไม่เกิด และชะลอโรคไม่ให้ลุกลามต่อไป ที่สำคัญช่วยได้แม้มะเร็งและโรคอัลไซเมอร์ พาร์กินสัน ซึ่งปัจจุบันยังไม่มียารักษาหรือชะลอ จะมีก็แค่การรักษาตามอาการ และยามีผลข้างเคียง มีหน้าข้างยิ่งเร่งให้โรคเป็นเร็วขึ้น ตายเร็วขึ้นไปอีก

อาหารที่ต้องกินและห้ามกินต่อไปนี้ ถือว่าควรเริ่มแต่เด็ก เพราะโรคมะเร็งเพาะบ่มยาวนานนับสิบปี การที่เกิดมะเร็ง มีอาการของโรคหัวใจ สมอง อัมพฤกษ์ ณ นานี้ เป็นผลพวงของการสะสมความร้ายกาจมานาน รักษาอย่างไรก็ไม่ดีเท่ากับป้องกัน กินผลไม้ ผักรวมกากใย ห้ามกินเอาแต่น้ำ และเอากากทิ้ง กากเป็นตัวสำคัญในการช่วยชีวิตที่สำคัญในการปรับเปลี่ยนจุลินทรีย์ในลำไส้เป็นกลุ่มดี ผลิตของดี ขจัดของเสีย ฉะนั้นท้องผูกเป็นข้อเสีย แต่การดีที่ออกขี้ถ่ายได้ แม้อาจช่วยท้องผูก แต่ก็จะไม่เหลือจุลินทรีย์ที่ดีไปด้วย

ห้ามกินน้ำตาล น้ำผลไม้กลั่น ขวด กระป๋อง ชาเขียว ชา ซึ่งน้ำตาลแฝง แต่ชาติดื่มชงกินเองได้และเป็นของดี น้ำผลไม้คั้นเหล่านี้ไร้กากใย และมีน้ำตาล ซึ่งกระตุ้นสมองส่วนเสพติด ก่อให้เกิดความสุข กินแล้วได้แต่อ้วนและสมองฝ่อเร็ว

ลด งด ของหวาน มัน เครื่องใน เลือด หนัง เป็ด ไก่ หมูทำให้อ้วน มีไขมันและเป็นบ่อเกิดของโรคนานาชนิด คนอ้วนมีอัตราการฝ่อของสมองเร็ว อย่างน่าใจหาย โดยเฉพาะคนมีพันธุกรรมอัลไซเมอร์ ทั้งนี้พบแล้วว่า เด็กที่มีพันธุกรรมส่งเสริมจะมีสมอง

ผิดปกติ จากการศึกษาด้วยคอมพิวเตอร์สมองแบบพิเศษตั้งแต่อายุ 4 เดือนเป็นต้นไป

ของมัน หวาน ทำให้การระบายสารพิษ อัลไซเมอร์ พาร์กินสัน จากเนื้อสมองหยุดชะงัก ทั้งนี้ต้องระบายลงน้ำหล่อเลี้ยงสมอง ไปทิ้งผ่านท่อระบายคือเส้นเลือด การกินของหวาน มัน ยังทำให้เส้นเลือดผิดปกติ ท่อระบายน้ำและสารพิษเสียหาย ในทางตรงกันข้าม การกินผัก ผลไม้และกากใย จะเร่งกระบวนการการขับสารพิษออกจากสมองได้ยอดเยี่ยมและเส้นเลือดปลอดโปร่งโล่งสะดวก

งด ลด แป้ง รวมมันเทศ มันฝรั่ง มันสำปะหลัง ซึ่งถูกย่อยและดูดซึมง่าย รวดเร็ว ก่อให้เกิดการไหลหลังทะเลาะของฮอร์โมนอินซูลินในกระแสเลือด เกิดภาวะดื้ออินซูลิน ไม่เป็นเบาหวาน แต่เหนียวในการดื้ออินซูลินในสมอง เกิดสมองเสื่อมนานาชนิด

งดเนื้อแดง เนื้อวัว เพราะแม้จะไม่ได้ทำให้ไขมันขึ้นมาก แต่มีแอลคาร์นิทีน (L-Carnitine) ถูกปรับเปลี่ยนโดยจุลินทรีย์ในลำไส้เกิดสารพิษทำลายเส้นเลือด เช่นเดียวกับไข่แดง ไม่ว่าจะไข่ไก่ ไข่ดาว ไข่เจียว หรือที่อยู่ในขนมเค้ก คุกกี้ มีเลซิทิน (Lecithin) ถูกเปลี่ยนเป็นสารพิษเช่นกัน ทั้งนี้พอเริ่มเป็นหนุ่มสาวควรลดไข่แดงเหลือ 2 ฟองต่ออาทิตย์ ไข่ขาวรับประทานได้ ทั้งนี้ เป็นตัวอธิบายดอกย่ำว่า ทำไมคนที่ไขมันในเลือดสูงยังตายได้จาก

โรคเส้นเลือดตันในหัวใจ ในสมอง ถ้ายังกินไข่ กินเนื้ออยู่ ฉะนั้นหนักปลา ไก่ได้ หมูน้อย เลิกเนื้อส่งเสริมการกินพริกหยวก พริกหวาน รวมพริกขี้หนู มีสารในกลุ่มนิโคติน ป้องกันและชะลอโรคอัลไซเมอร์ พาร์กินสัน

กินถั่วที่มีเปลือกช่วยชีวิตได้ ตั้งแต่ถั่วลิสง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เชสนัท วอลนัท อัลมอนต์ และอื่นๆ แต่ไม่ใช่อบเนยเกลือเยอะกลีบทำให้ตายเร็วขึ้น

น้ำมันมะกอก (Extra virgin olive oil) กินกับสลัด (ไม่ใช่เอามาผัดกับข้าว) 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน เอามาใส่ข้าวต้มโรยกระเทียมเจียวก็รสชาติใช้ได้

งด ลด กะทิ มะพร้าว ไข่ขาวของมัน ยิ่งๆ ไว้ก่อนเรื่องน้ำมันมะพร้าวบีบเย็น ที่โฆษณาช่วยโรคอัลไซเมอร์ เพราะต้องมีการเลือกส่วนประกอบพิเศษ ไม่งั้นจะได้แต่ไขมัน และอ้วน

กาแฟที่มีคาเฟอีน และช็อกโกแลต (ดาร์กช็อกโกแลต) ที่มีโกโก้ 70% ขึ้นไปช่วยหัวสมองจรดเท้า

งดนูหรือเด็ดขาดวันนี้ เดี่ยวนี้อาหารสุขภาพ ยา ยังไงๆ ด้านพิษนูหรือไม่มีอยู่ ทีมไวน์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส์ฆ่าสมอง อย่างส่งเสริมสุขภาพ ชาย 2 หลู้ง 1 แก้วต่อวัน (มากกว่าตัวใครตัวมัน)

สุดท้ายต้องพอม กลไกผ่านยีนยัดชีวิต ชะลอโรค Sirtuin และ TOR ย้ำการเอาแต่คิดว่าเป็นแล้วค่อยปรึกษา คือทางหายนะต่อตนเอง ครอบครัว และผู้อื่น ไม่มีอะไรดีกว่าการป้องกันนะ รักษาตัวทุกคนด้วย

ศ.อุว.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา