

อาหารกับอารมณ์เกี่ยวกันด้วยหรือ?



คุณเป็นคนหนึ่งหรือไม่ ที่รู้สึกว้าหลังตื่นนอนตอนเช้า อารมณ์ไม่แจ่มใสอย่างที่ควรเป็น (ไม่นับอาการเบื่อเรียนหรือเบื่อ งาน) ทั้งๆ ที่นอนหลับเต็มอิ่ม ไม่เครียด หรือมีเรื่องทุกซ่อร้อนใจ

กรุงเทพธุรกิจ ออนไลน์ : บางครั้งรับประทานอาหารเช้าแล้วกลับทำให้ยิ่งหิวเร็ว หน้าซำช่วงสายก่อนเที่ยงมีอาการมือสั่น อ่อนเพลีย หรืออบายๆ หลังรับประทานอาหารกลางวัน ยิ่งอ่อนเพลีย ง่วงนอน เฉื่อยชายิ่งกว่าเดิม อาการแบบนี้

นี้มีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการรับประทานอาหารเช้า ซึ่งอาหารกับอารมณ์นั้น เกี่ยวข้องกันชนิดที่คุณคาดไม่ถึงทีเดียว

แหล่งต้นเหตุของอาหารที่มีผลต่ออารมณ์

ในต่างประเทศมีงานวิจัยและบทความทางวิชาการศึกษา เกี่ยวกับบทบาทสารอาหารกับอารมณ์อยู่มากมายหลายชิ้น แต่บทความที่ได้รับรองอย่างเป็นทางการยังมีเพียงเล็กน้อย แต่ที่แน่ๆ ปัจจุบันในร่างกายที่มีผลต่ออารมณ์ มาจาก 2 แหล่ง คือ อาหารและสารเคมีในสมอง

เริ่มจากอาหาร ที่ปกติเรารับประทาน 3 มื้อต่อวัน แต่ละมื้อประกอบด้วยอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต คือ แป้งและน้ำตาลเป็นหลัก เนื่องจากเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของร่างกาย หลังจากรับประทานแล้ว ร่างกายจะค่อยๆ ย่อย เปลี่ยนให้เป็นคาร์โบไฮเดรตที่เล็กลง และกลายเป็นน้ำตาลกลูโคส เพื่อร่างกายสามารถดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด และนำไปใช้ตามอวัยวะต่างๆ ทั้งนี้ปริมาณและชนิดของคาร์โบไฮเดรตที่ต่างกัน ย่อมส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงต่างกัน เช่นเดียวกับระดับน้ำตาลกลูโคสที่ได้จากอาหารแต่ละชนิด หรือที่เราเรียกว่า "ดัชนีน้ำตาล" ค่าดัชนีน้ำตาลแบ่งเป็น 3 ระดับ คืออาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลปานกลาง และอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูง

การรับประทานอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูงมากเท่าไร

คาร์โบไฮเดรตก็จะย่อยเป็นกลูโคส และถูกดูดซึมอย่างรวดเร็ว กระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน ที่นำกลูโคสเข้าสู่เซลล์ต่างๆ เพื่อเผาผลาญเป็นพลังงาน แต่หลังจากรับประทานไปได้ 2-4 ชั่วโมง ระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ อารมณ์เซื่องซึม ตัวอย่างอาหารดัชนีน้ำตาลสูง ได้แก่ ไอศกรีม ข้าวขาว ข้าวเหนียว มันฝรั่งบด ฯลฯ นอกจากนี้ระดับน้ำตาลในเลือดอาจแปรปรวน ลดและเพิ่มอย่างรวดเร็วจากกรณีอื่นๆ อีก เช่น

- รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาหารประเภททอด ขนมขบเคี้ยวต่างๆ น้ำอัดลม เป็นต้น เพราะหลังจากรับประทานร่างกายจะรู้สึกหนัก อ่อนเพลียและง่วง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังอาหารเช้าและอาหารกลางวัน ที่คนทำงานหลายคนมีอาการตาหนัก สมองไม่ตื่นเป็นประจำ
- เว้นระยะเวลาการรับประทานอาหารระหว่างมื้อนานเกินไป หรือออกกำลังกายติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้เกิดสัญญาณเตือน เช่น อาการปวดหัวหรือเหนื่อยล้า มือสั่น เหงื่อแตก

- ไม่รับประทานอาหารเช้า หรือใช้วิธีลดความอ้วนด้วยการงดอาหารบางมื้อ ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด เพราะจะยิ่งทำให้ร่างกายต้องการพลังงานชดเชยมากขึ้นจากมื้อที่หายไป ส่งผลให้มือตอๆ ไปรับประทานมากเกินไป ส่วนบีจี้ยังมีผลต่ออารมณ์

ส่วนหนึ่งมาจากสารเคมีในสมอง ยกตัวอย่างเช่น

- เซอร์โรโทนิน (serotonin) ถ้าระดับเซอร์โรโทนินต่ำจะทำให้เกิดอาการซึมเศร้าได้ และมีการศึกษาพบว่า หากได้รับอาหารที่ไม่มีกรดอะมิโนทริปโทเฟน (Tryptophan) โดยอาหารที่มีทริปโทเฟน เช่น นม กล้วย โยเกิร์ต ข้าวโอ๊ต ซึ่งเป็นสารเริ่มต้นในการสังเคราะห์ เซอร์โรโทนินในสมอง จะทำให้การสร้างเซอร์โรโทนินลดลง ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ในบางคน แต่ก็ไม่ใช่ทุกคน การรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น ข้าวเหนียว ข้าวโพด กล้วย เผือกหรือมัน จะเพิ่มการสร้างเซอร์โรโทนินทำให้อารมณ์ดีขึ้น ซึ่งจะพบว่าคนบางคนเมื่อมีอาการซึมเศร้า จะอยากรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น (เศร้าแล้วก็เลยอ้วน)
- การขาดกรดโฟลิก จากการศึกษาในหนูทดลอง เมื่อขาดกรดโฟลิก ทำให้ระดับเซอร์โรโทนินในสมองลดลง ซึ่งคาดว่าถ้ามนุษย์ขาดสารโฟลิกก็จะมีอารมณ์ซึมเศร้า ไม่กระตือรือร้น อาหารที่มีกรดโฟลิก ได้แก่ บร็อกโคลี่ ถั่วลิสง ข้าวซ้อมมือ
- การขาดไทโอะมิน (วิตามินบี1) ทำให้ซึมเศร้า อ่อนเพลีย เนื่องจากวิตามินบี1 มีบทบาท สำคัญในการเผาผลาญกลูโคสให้เป็นพลังงาน และสมองจำเป็นต้องใช้พลังงานจากกลูโคส ถ้าขาดวิตามินบี1 ก็จะมีผลเหมือนการขาดคาร์โบไฮเดรตอาหารที่มีไทโอะมิน ได้แก่ ปลา เนื้อสัตว์ปีก
- การขาดไนอะซิน ซึ่งเป็นวิตามินบีชนิดหนึ่ง ก็มีผลต่ออารมณ์เช่นกัน คนที่ขาดวิตามินไนอะซินจะหงุดหงิด อารมณ์เสีย ถ้าขาดมากๆ ก็อาจจะถึงขั้นความจำเสื่อม ไนอะซินเป็นวิตามินที่เกี่ยวข้องกับการเผาผลาญกลูโคสเช่นกัน การขาดไนอะซินนี้จะพบมากในกลุ่มคนที่รับประทานข้าวโพดเป็นอาหารหลัก ซึ่งในประเทศไทย ยังไม่พบการขาดวิตามินชนิดนี้ อาหารที่มีไนอะซิน ได้แก่ ไข่ เนื้อสัตว์ปีก ปลา ธัญพืชที่ไม่ขัดสี นม

รับประทานอาหารอย่างไรจึงทำให้อารมณ์ดีขึ้น

การปรับเปลี่ยนประเภทของอาหารเพียงเล็กน้อยก็สามารถส่งผลให้อารมณ์ดีขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ เพียงแค่คุณ...

- รับประทานอาหารเช้าให้ครบมื้อ ถ้าไม่มีเวลารับประทานอาหารเป็นมื้อแบบกิจลักษณะ ควรเลือกของว่างเล็กๆ น้อยๆ เช่น ขนมปังโฮลวีทสักแผ่นหรือ ขนมปังกรอบธัญพืชสัก 2-3 แผ่น อย่ายปล่อยให้ท้องว่างเด็ดขาด หรือว่าจะแบ่งมื้ออาหารออกเป็นมื้อเล็กๆ แต่รับประทานบ่อยๆ เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำตาลในเลือดตก
- รับประทานอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท ผักและผลไม้ที่มีเส้นใยมาก และมีรสไม่หวาน เป็นต้น เพราะร่างกายจะค่อยๆ ย่อยและดูดซึมช้าๆ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ สม่ำเสมอ และหลังรับประทานอาหารเช้าได้ 4-6 ชั่วโมง ร่างกายจะหลั่งสารฮอร์โมนบางชนิดเพื่อสลายไกลโคเจน ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตที่สะสมอยู่ในร่างกาย และเพิ่มการสร้างกลูโคสจากแหล่งอาหารอื่น เช่น ไขมัน
- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คาเฟอีน หันมาดื่มน้ำผลไม้คั้นสดหรือน้ำเปล่าธรรมดาแทน
- หมั่นออกกำลังกาย เนื่องจากหลังออกกำลังกายต่อเนื่องสัก 20 นาที ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแอนโดรฟินออกมาตามธรรมชาติ ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่าและมีความสุข ลดความกังวลและเครียดลงได้

ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและอารมณ์นี้ ยังมีความซับซ้อนอยู่มาก จำเป็นต้องมีการศึกษาเพื่อหาข้อสรุปต่อไป แต่การป้องกันขั้นพื้นฐานไม่ให้อารมณ์หม่นหมอง ง่วงซึม ทุกครั้งที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร ก็ควรรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม ครบมื้อพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย รับประทานอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงและมีค่าดัชนีน้ำตาลสูง ประกอบกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับรองว่าอาการเซื่องซึม ง่วงนอน อ่อนเพลียจะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ข้อมูลอ้างอิง...นิตยสาร HealthToday