

## เดือนอาหารขยะเหตุหัวใจวาย

ผลการวิจัยของ ดร.ชาลิม ยูซุฟ จากมหาวิทยาลัยแมคมาสเตอร์ ในเมืองออนตาริโอ ประเทศแคนาดา และทีมงาน ที่เผยแพร่ทางวารสารเซอร์คิวเลชัน เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม ระบุว่า การบริโภคอาหารทอด ขนมหขบเคี้ยวหรือเนื้อสัตว์ที่มีรสเค็ม เป็นสาเหตุของการเกิดหัวใจวายมากกว่าคนทั่วไป

การวิจัยดังกล่าวเป็นการศึกษาพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคหัวใจกว่า 16,000 คน และเป็นผู้ป่วยที่เพิ่งเคยเกิดอาการหัวใจวายครั้งแรก 5,700 คน จากทั้งหมด 52 ประเทศ โดยมีการนำตัวอย่างเลือดของผู้ป่วยแต่ละคนไปตรวจ และศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของผู้ป่วยแต่ละคน ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2542 ถึงเดือนมีนาคม 2546

จากผลการวิจัย ได้แบ่งกลุ่มผู้ป่วยออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกคือผู้ที่บริโภคแบบตะวันตก ที่บริโภคเต้าหู้ ซีอิ๊ว และซอสอื่นๆ จำนวนมาก กลุ่มที่ 2 คือกลุ่มผู้ที่บริโภคแบบชาติตะวันตก กินแต่อาหารทอด ขนมหขบเคี้ยวรสเค็ม และเนื้อสัตว์จำนวนมาก กลุ่มที่ 3 คือกลุ่มที่ระมัดระวังในการกิน กินแต่ผลไม้และผักจำนวนมาก

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่กินผักและผลไม้จำนวนมาก จะมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการหัวใจวายน้อยกว่าพวกที่ไม่ค่อยทานผักผลไม้ถึง 30 เปอร์เซ็นต์ ส่วนกลุ่มที่กินอาหารแบบตะวันตกจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจวายมากกว่าคนที่ไม่กินอาหารประเภทนี้ถึง 35 เปอร์เซ็นต์ ส่วนกลุ่มที่กินอาหารแบบตะวันออกจะมีความเสี่ยงเกิดอาการหัวใจวายอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยเมื่อเทียบกับการบริโภคแบบอื่น

นอกจากนี้ ผลการศึกษายังพบว่า โรคหัวใจไม่ใช่โรคที่จะพบเห็นในประเทศร่ำรวยเท่านั้น เพราะราว 80 เปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วยโรคหัวใจเป็นผู้ป่วยในประเทศที่มีรายได้ต่ำถึงปานกลาง และว่า การบริโภคเต้าหู้มากเกินไปก็ส่งผลไม่ดีต่อร่างกาย เนื่องจากมีปริมาณโซเดียมสูง ซึ่งการบริโภคโซเดียมเข้าไปจำนวนมากจะทำให้ความดันโลหิตสูงและทำให้เกิดโรคหัวใจและเส้นเลือดสมองอุดตันตามมา (รอยเตอร์)

มติชนรายวัน วันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2551 ปีที่ 31 ฉบับที่ 11183 หน้า 32

ที่มา : [http://www.matichon.co.th/matichon/view\\_news.php?newsid=01for06221051&sectionid=0104&day=2008-10-22](http://www.matichon.co.th/matichon/view_news.php?newsid=01for06221051&sectionid=0104&day=2008-10-22)

## กรดไขมันมีผลต่อ"อัลไซเมอร์"

นักวิทยาศาสตร์ของสถาบันประสาทวิทยาร่วมกับมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย แห่งสหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาร่วมกันพบว่า การควบคุมระดับกรดไขมันในสมองอาจช่วยเยียวยาโรคความจำเสื่อมหรืออัลไซเมอร์

การทดลองนี้ทำขึ้นกับหนู ระหว่างหนูปกติและหนูที่ถูกตัดต่อพันธุกรรมให้มีสภาวะเหมือนกับเป็นอัลไซเมอร์ โดยสังเกตว่ากรดไขมันมีบทบาทอย่างไรกับสมองของหนู พบว่าการลดปริมาณกรดไขมันในหนูแม้เพียงส่วนหนึ่งก็ช่วยลดถึงความเสื่อมของความจำ

ผู้วิจัยระบุว่า เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะการมีกรดไขมันมากเกินไป กรดไขมันจะไปกระตุ้นเซลล์สมองมากเกินไป แต่เมื่อใดที่ลดกรดไขมันก็จะทำให้เซลล์สมองทำงานปกติ อย่างไรก็ตาม จำเป็นต้องศึกษาเพิ่มเติมอีกว่า ผลที่ได้กับหนูจะได้ผลอย่างเดียวกับมนุษย์หรือไม่ แต่ผู้เชี่ยวชาญรายอื่นก็เห็นว่า อย่างน้อยผลวิจัยนี้ก็ถือว่าน่าตื่นเต้น แม้ว่าจะอยู่ในขั้นต้นก็ตาม

หากการวิจัยสมบูรณ์แล้วก็อาจเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาที่จะช่วยลดกรดไขมันในสมองของผู้ป่วยอัลไซเมอร์ ซึ่งปัจจุบันเป็นโรคที่เกิดมาก โดยเฉพาะในตะวันตก เช่นในอังกฤษนั้นมีผู้ป่วยอัลไซเมอร์อยู่ 7 แสนคน และประเมินว่าภายในชั่วอายุคนนี้อัตรารายผู้ป่วยจะเพิ่มขึ้น 2 เท่า

มติชนรายวัน วันที่ 25 ตุลาคม พ.ศ. 2551 ปีที่ 31 ฉบับที่ 11186 หน้า 20

ที่มา : [http://www.matichon.co.th/matichon/view\\_news.php?newsid=01tec19251051&sectionid=0143&day=2008-10-25](http://www.matichon.co.th/matichon/view_news.php?newsid=01tec19251051&sectionid=0143&day=2008-10-25)