

ดูแลสมองและอารมณ์ด้วย...โกโก้

ศันสนีย์ ชีระพันธ์

นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการพิเศษ

คำสำคัญ โกโก้, สารโพลีฟีนอล, สารซีโรโทนิน



พูดถึงโกโก้เชื่อว่าทุกคนต้องรู้จัก เคยดื่มกันมาบ้างแล้ว แต่น้อยคนที่จะรู้ว่าโกโก้ช่วยควบคุมระดับความดันโลหิต กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ทำให้ผนังหลอดเลือดแข็งแรง ยืดหยุ่น และป้องกันไม่ให้เกิดลิ้มเลือดอุดตัน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง ทำให้อารมณ์ดีและมีความสุขหลังจากดื่มโกโก้ โกโก้ไม่เพียงแต่อร่อย หรือเป็นเพียงของขวัญวันวาเลนไทน์เท่านั้น แต่โกโก้มีประโยชน์ต่อสมอง ทำให้ความจำ ความคิด การตัดสินใจ การรับรู้ การเรียนรู้ ตลอดจนมีสติดีขึ้น

โกโก้ มีชื่อสามัญว่า Cocoa (โกโก้) Cacao (คาเคา) ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Theobroma cacao อยู่ในวงศ์ Sterculiaceae เป็นพืชพื้นเมืองในเขตร้อนชื้นของอเมริกากลางและอเมริกาใต้ ต้นโกโก้สามารถปลูกได้ทั่วไปในเขตร้อน รวมถึงทางภาคใต้ของไทยที่มีความชื้นสูงและฝนตกชุก ชอบร่มเงาและต้องการความชื้นสูง จัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก มีความสูงประมาณ 3-8 เมตร และอาจสูงได้ถึง 13 เมตร ส่วนที่นำมาสกัดเป็นโกโก้ก็คือเมล็ดซึ่งอยู่ในผลโกโก้ สารสำคัญที่พบในเมล็ด ประกอบไปด้วยน้ำมัน (fixed oil) ประมาณร้อยละ 30-50 แป้งร้อยละ 15 โปรตีนร้อยละ 15 สารอัลคาลอยด์ (alkaloid) และทีโอโบรมีน (theobromine) ประมาณร้อยละ 1-4 คาเฟอีน (caffeine) ประมาณร้อยละ 0.07-0.36 เป็นต้น

โกโก้อุดมไปด้วยสารโพลีฟีนอล (polyphenol) ที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกายไม่ให้ถูกทำลาย หรือเกิดความบาดเจ็บเสียหาย และช่วยลดการอักเสบได้ดี อีกทั้งยังมีฤทธิ์ในการป้องกันการเกิดภาวะการแข็งตัวของหลอดเลือดแดง ทำให้ระดับคอเลสเตอรอล (cholesterol) ชนิดที่ไม่ดี

ซึ่งก็คือ low density lipoprotein (LDL) ลดลง ซึ่งคอเลสเตอรอลชนิดนี้เป็นไขมันที่ไปพอกและจับตัวอยู่ที่ผนังของหลอดเลือดแดงเป็นสาเหตุให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคหลอดเลือดสมองตีบ

โกโก้อุดมด้วยกรดอะมิโนทริปโตเฟน (tryptophan) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนจำเป็นที่ช่วยกระตุ้นให้สมองหลั่งสารซีโรโทนิน (serotonin) และสารโดปามีน (dopamine) ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย นอนหลับสนิทและไม่เครียด มีอารมณ์ดีและมีความสุข ดังนั้นโกโก้จึงป้องกันและรักษาอาการซึมเศร้าได้

โกโก้อุดมด้วยสารฟลาโวนอยด์ (flavonoids) ซึ่งมีคุณสมบัติที่เป็นทั้งสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) และสารต้านการอักเสบ (anti-inflammatory agents) ทำให้เกิดผลดีต่อระบบการไหลเวียนเลือด (cardiovascular system) และส่งผลต่อสมองทั้งในด้านอารมณ์ และพฤติกรรม ลดการเกิดภาวะเครียด ทำให้นอนหลับง่าย รวมทั้งมีฤทธิ์ป้องกันการเสื่อมหรือการตายของเซลล์สมอง (neuroprotectants)

โกโก้ยังมีสารคาเฟอีน และสารอื่นๆ เป็นองค์ประกอบรวมอีกมาก เช่น สารทีโอโบรมีน มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง (central nervous system) ให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้มีอารมณ์ดีขึ้น และสารนี้ยังมีฤทธิ์ในการกระตุ้นหัวใจและขับปัสสาวะอีกด้วย นอกจากนี้มีสารเฟเนทิลามีนหรือพีอีเอ (phenethylamine : PEA) ที่ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางให้หลั่งสารคล้ายฝิ่น (opioid) ออกมา ซึ่งก็คือสารเอ็นโดฟิน (endorphins) โดยจะไปเสริมฤทธิ์กับสารโดปามีนทำให้เกิดความสุข

การดื่มโกโก้เป็นประจำอย่างน้อยวันละ 2 ช้อนโต๊ะ ส่งผลให้ความดันโลหิตลดลง ระดับไขมันในเลือดลดลง การควบคุมค่าระดับน้ำตาลในเลือดมีผลดีขึ้น ทำให้อารมณ์ดี มีความสุข เพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังสมองทำให้สมองทำงานได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพในด้านความจำมากขึ้น และยังสามารถแก้ไขภาวะความจำถดถอยในผู้สูงอายุ (age-related memory deficit) ได้อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

สุรพงศ์ อัมพันวงษ์. **โกโก้กับสมอง** ในคอลัมน์ชีวิตและสุขภาพ, น.ส.พ.เดลินิวส์ ธันวาคม 2559.

“_____” **โกโก้ สรรพคุณและประโยชน์ของโกโก้ 15 ข้อ** Medthai <https://medthai.com> วันที่เข้าถึง 24

เมษายน 2562

กองความสามารถห้องปฏิบัติการและรับรองผลิตภัณฑ์

กลุ่มรับรองระบบงานห้องปฏิบัติการ 2 (รป.2)

โทร. 02-201 7125

e-mail: sansanee@dss.go.th

พฤษภาคม 2562