

## ผลวิจัย "ซูปไก่สกัด" มีผลดีต่อสมองและร่างกาย

นำเสนอเมื่อ : 4 เม.ย. 2558

### ผลวิจัย'ซูปไก่สกัด' มีผลดีต่อสมองและร่างกาย

“ซูปไก่สกัด” นับเป็นอาหารฟังก์ชันที่รู้จักกันมายาวนาน ว่ากันว่า การใช้ซูปไก่มีมาตั้งแต่ศตวรรษที่ 12 โดยแพทย์นาม “โมเสส ไมโมนิดีส” เพื่อรักษาอาการหอบหืด

ปัจจุบันแนวคิดกินเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ให้ความสนใจอย่างมาก เนื่องจากทุกวันนี้รูปแบบการใช้ชีวิตเต็มไปด้วยความเร่งรีบ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ขาดการออกกำลังกาย ผลภาวะเป็นพิษ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้สุขภาพย่ำแย่และผลพวงของการขาดสารอาหารในขณะที่มีสารพิษคั่งในร่างกายด้วย เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเครียด โรคมะเร็ง และโรคเรื้อรังอื่นๆอีกหลายชนิด

ทั้งนี้เราสามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้ โดยการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ด้วยการรู้จักเลือกชนิดของอาหารที่นอกจากจะให้สารอาหารหลักที่ประกอบไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งในอาหารยังมีสารประกอบอื่นๆ ที่ทำหน้าที่เดี่ยวๆ หรือทำงานรวมกันขององค์ประกอบหลายตัว ทำให้มีผลต่อการทำงานของร่างกายในการส่งเสริมและป้องกันโรคต่างๆ เราเรียกอาหารที่มีคุณสมบัตินี้เรียกว่าเป็น “อาหารฟังก์ชัน” (Functional Foods)

“ซูปไก่สกัด” นับเป็นอาหารฟังก์ชันที่รู้จักกันมายาวนาน ว่ากันว่า การใช้ซูปไก่มีมาตั้งแต่ศตวรรษที่ 12 โดยแพทย์นาม “โมเสส ไมโมนิดีส” เพื่อรักษาอาการหอบหืด หลังจากนั้นแนวปฏิบัติการใช้ซูปไก่บรรเทาหวัดยังคงถูกถ่ายทอดกันต่อๆ มา ซึ่งในสหรัฐ มีการบอกกล่าวกันมาตั้งแต่รุ่นยารุ่นยายว่า ซูปไก่กินแก้หวัดดี ถึงกับเรียกยกย่องกันว่าซูปไก่เป็น "ยาเพนนิซิลินยิว"

นอกจากนี้ชาวจีนได้นำซูปไก่สกัดมาใช้เป็นอาหารบำรุงร่างกายกว่าพันปี เพื่อช่วยฟื้นฟูสุขภาพยามเจ็บป่วย และจากความเชื่อเรื่องผลของซูปไก่สกัด จึงส่งผลให้มีการวิจัยต่อเนื่องทางสุขภาพในระดับนานาชาติเป็นจำนวนมาก เพื่อพิสูจน์ผลของซูปไก่สกัดต่อสุขภาพ โดยเฉพาะเรื่องการทำงานต่อสมองและร่างกาย

งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพในระดับนานาชาติ  
พบว่าใน **ซูปไก่สกัด** มีสารเรียกว่า  
**ไบโอแอคทีฟเปปไทด์**



งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพในระดับนานาชาติ  
พบว่าใน **ซูปไก่สกัด** มีสารเรียกว่า  
**ไบโอแอคทีฟเปปไทด์**



งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพในระดับนานาชาติ พบว่าใน **ซูปไก่สกัด** มีสารเรียกว่า **ไบโอแอคทีฟเปปไทด์**



3

ช่วยเพิ่ม  
ความสามารถ  
ในการดูดซึม  
ของธาตุเหล็ก

งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพในระดับนานาชาติ พบว่าใน **ซูปไก่สกัด** มีสารเรียกว่า **ไบโอแอคทีฟเปปไทด์**



4

ช่วยส่งเสริม  
ระบบภูมิคุ้มกัน  
ของร่างกาย

ยังมีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่า ใน “ซูปไก่สกัด” มีสารที่เรียกว่า “ไบโอเปปไทด์” ซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ทันที และพบว่า “ซูปไก่สกัด” มีส่วนช่วยลดความเครียด ความอ่อนล้าของสมอง กระตุ้นประสิทธิภาพการเผาผลาญอาหาร และเพิ่มความสามารถในการดูดซึมของธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดงที่จะนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

นอกจากนี้ “ซูปไก่สกัด” ยังมีผลในการส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ล่าสุดมีผลงานวิจัยจากประเทศอังกฤษได้ตีพิมพ์ในวารสาร Nutrients ได้ศึกษาประสิทธิภาพของซูปไก่สกัดต่อภาวะการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด พบว่า ซูปไก่สกัดมีส่วนช่วยในการลดความวิตกกังวล ซึมเศร้าและสับสน

ส่งผลให้สมองปลอดโปร่งและง่ายในการทำความเข้าใจข้อมูลต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตประจำวัน

“ซูบโป่งสกัด” นับเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพร่างกายและการทำงานของสมอง  
อย่างไรก็ตาม การจะมีสุขภาพดีอย่างแท้จริงนั้น ควรให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ  
พักผ่อนอย่างพอเพียง ออกกำลังกายสม่ำเสมอและการมีจิตใจที่แจ่มใสควบคู่กันไป  
ก็จะช่วยให้พร้อมทั้งสุขภาพกายและใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพต่อไป

.....

**รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่**

วิทยาลัยการแพทย์แผนตะวันออก ม.รังสิต

.....

**เอกสารอ้างอิง**

1.[http://www.elib-online.com/doctors/food\\_alternative4.html](http://www.elib-online.com/doctors/food_alternative4.html). [Online], 2 March 2015.

2.[http://www.myjewishlearning.com/beliefs/Theology/Thinkers\\_and\\_Thought/Jewish\\_Philosophy/Philosophies/Medieval/Maimonides.shtml](http://www.myjewishlearning.com/beliefs/Theology/Thinkers_and_Thought/Jewish_Philosophy/Philosophies/Medieval/Maimonides.shtml). [Online], 2 March 2015.

3.Geissler, C.; Garrow, C.; Boroumand-Naini, M. (1989). Large acute thermic response to chicken essence in humans, *Nutri Tep Int.*; 39:547-556.

4.Azhar, M.Z.; Syed, M. (2003). Effect of Taking Chicken Essence on Stress and Cognition of Human Volunteers, *Malaysian journal of Nutrition*; 9 (1):19-29.

5.Food & Nutrition Conference & Exhibition (2001), Effects of the essence of chicken on subjective moods, brain electrical and serum cortisol. American Dietitian Association, October 20-23, St. Louis, USA.

6.Yan, C. M. et. al. (2005). The enhancing effects of a chicken-meat extract on serum Ig concentrations in normal and scalded animals. *Brit J Nutr*; 94: 51-55.

7.Young,H.; Benton,D.; Carter, N. (2015). The Effect of Chicken Extract on Mood, Cognition

and Heart Rate Variability, Nutrients; 7(2): 887-904.

ที่มา [เดลินิวส์](#)