ไขมันปลา กับผักผลไม้

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

นักวิทยาศาสตร์ยิ่งศึกษาก็ยิ่งพบหลักฐานมากขึ้นว่าอาหารที่อุดมด้วยไขมันปลาและ ผักนั้น สามารถลดโอกาสการเป็นโรคขี้หลงขี้ลืมในช่วงปลายของชีวิตลงได้

งานศึกษาหลายชิ้นที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการของสหรัฐฯแนะนำว่า “อาหารเมดิเตอร์เรเนียน” หรือการกินอาหารเสริมที่มีเบต้าแคโรทีนมาเป็นเวลานาน จะช่วยขจัดการเป็นโรคขี้หลงขี้ลืม ลงได้ เนื่องจากว่าอาหารทั้งสองแบบมีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งป้องกันสมองจากการถูกทำลาย สมาคมโรคอัลไซเมอร์แจ้งว่า คนส่วนใหญ่ที่ลดปัจจัยเสี่ยงจากการเป็นโรคนี้ได้ก็เพราะกิน อาหารสุขภาพ

การศึกษาชิ้นแรกในวารสาร “นิวโรโลจี” ราย งานว่า จากการพิจารณาอาหารของชายและหญิงสุขภาพดีกว่า 8,000 ราย อายุกว่า 65 ปี พบว่าคน กลุ่มนี้รับประทานอาหารที่มีน้ำมันโอเมกา 3 ซึ่งเป็นน้ำมันที่ได้จากปลาบางชนิด มีโอกาสเป็นโรคขี้หลงขี้ลืม ได้น้อยหลังจากนั้น 4 ปี คนที่กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ ละครั้ง ลดปัจจัยเสี่ยงในการเป็นโรคดังกล่าวได้ 40 เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่ผู้กินผักและผลไม้วันละครั้ง ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคลงได้ 35 เปอร์เซ็นต์

สำหรับการศึกษาชิ้นที่สองพิจารณาผลกระทบของการกินอาหารเสริมเบต้าแคโรทีน เป็นช่วงเวลาโดยเฉลี่ย 18 ปี ทำกับอาสาสมัคร 4,000 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ได้ รับยาจริงกับยาหลอก พบว่าคนที่ได้กินเบต้าแคโรทีนนั้นทำคะแนนทดสอบสติปัญญาได้สูงกว่า โดยเฉพาะเรื่องที่เป็น “ความจำเกี่ยวกับคำพูด” ส่วนคนที่ทำคะแนนได้ไม่ดีนั้นมีแนวโน้มว่าจะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคขี้หลงขี้ลืมได้ในช่วงปลาย ของชีวิต