

## ความลับ ทำไมคนญี่ปุ่นถึงอายุยืนที่สุดในโลก

🕒 นำเสนอเมื่อ 3 มิ.ย. 2552

หลายคนคงทราบกันดีอยู่แล้วว่า **"ประเทศญี่ปุ่น"** เป็นชาติที่มีอายุขัยยืนยาวมากที่สุดในโลก ซึ่งนี่ถือเป็นการครองแชมป์มากกว่า 20 ปี แล้ว โดยมีอายุเฉลี่ยเกิน 100 ปี มากกว่า 20,000 คน เลยทีเดียว และเมื่อแยกย่อยลงไป ในรายละเอียดต่างๆ จะพบว่าสุขภาพร่างกายของคนญี่ปุ่นมีคอเลสเตอรอลต่ำ ไม่ค่อยเป็นโรคอ้วนกับโรคหัวใจ

นี่เองที่ทำให้ใครต่อใครต่างอยากรู้คลั่งคลั่งว่าทำไม "คนญี่ปุ่นถึงมีสุขภาพที่ดีได้" กระทั่งผู้เชี่ยวชาญเรื่องอาหารญี่ปุ่นชาวอังกฤษคนหนึ่ง ได้มีการทำสำรวจเกี่ยวกับอายุขัยในพื้นที่ต่างๆ ทั่วโลก เพื่อเทียบวิเคราะห์ถึงเหตุผลและปัจจัยอันเกี่ยวกับอายุขัยที่ยืนยาวของคนญี่ปุ่นว่า"

- เพราะอะไรคนญี่ปุ่นถึงมีคอเลสเตอรอลต่ำ?
- เพราะอะไรคนญี่ปุ่นถึงมีอัตราการตายจากโรคหัวใจต่ำ?
- และเพราะอะไรสุขภาพของคนญี่ปุ่นถึงเป็นแบบนี้ได้?

กระทั่งพบ **"ความลับ"** ว่า **"อาหารญี่ปุ่น"** คือตัวช่วยเสริมสุขภาพคนญี่ปุ่นให้ไม่มีปัญหาจากโรคภัยที่กลาวมาได้ทั้งหมด อาหารที่ว่า เช่น ปลาดีบ - ซุบมิโตะ - เต้าหู้ - สาหร่ายคอมบุ (จากน้ำอุน) สาหร่ายโนริ (จากน้ำเย็น) เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นอาหารที่มีคอเลสเตอรอลต่ำ ปราศจากไขมันอิ่มตัว มีไอโอดีนและแร่ธาตุสูงมาก อีกทั้งยังมีอนุมูลเล็กๆ ที่ช่วยเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น ช่วยให้อาหารอร่อยยิ่งขึ้นด้วย

และเมื่อเจาะจงข้อมูลลงไปในพื้นที่ประเทศญี่ปุ่น ยังมีสิ่งที่น่าสนใจนั่นคือ พบว่า คนญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่บนเกาะโอกินาวา อัตราการเสียชีวิตจากภาวะหัวใจวายเฉียบพลัน โรคมะเร็ง และโรคหัวใจ น้อยกว่า ส่วนอื่นในพื้นที่ของประเทศญี่ปุ่นและประเทศอื่นๆ ทั่วโลก

นั่นเพราะ ชาวโอกินาวา มีการบริโภคน้ำตาล 25% เกลือ 20% และรับประทานผักเป็น 3 เท่า รับประทานปลามากกว่าเป็น 2 เท่า โดยเฉพาะปลาทะเลน้ำลึก ซึ่งมีโอเมก้า 3 ที่สำคัญต่อโครงสร้างการทำงานของสมอง เสริมสร้างระบบประสาท ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และ ไตรเอซิลกลีเซอรอลในพลาสมา ควบคุมระดับไลโปโปรตีน และมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงหนองคัพระกอบของเกล็ดเลือด ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคทางเดินหายใจ โรคไขมันในเส้นเลือด และโรคหัวใจ ทั้งยังช่วยป้องกัน โรคอัลไซเมอร์ โรคหัวใจ ที่ช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็ง และโรคไขข้ออักเสบได้ด้วย

**"อาหารทะเล"** จึงเป็นเสมือนยาอายุวัฒนะ หรืออาหารวิเศษ ที่ช่วยป้องกันโรคร้ายต่างๆ ซึ่งทำให้ชาวโอกินาวา มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก

