แนะกินแตงไท.....บำบัดเครียด

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ย. 2552

บีบีซีนิวส์ – นักวิจัยพบวิธีบำบัดความเครียดตามธรรมชาติ กินแตงไทช่วยจิตใจเบิกบาน
เนื่องจากในผลไม้ชนิดนี้มีเอนไซม์ที่เชื่อว่าประกอบด วยสารต่อต้านอนุมูล อิสระ ช่วยป้องกันเนื้อเยื่อในร่างกายถูกทำลาย

อาสาสมัครที่ได้กินแคปซูลที่มีเอนไซม์ชื่อว่า superoxide dismutase (ซูเปอร์ออกไซด์ดิสมิวเตส) มีอาการเครียดและเหนื่อยล้าน้อยกว่าอาสาสมัครที่ไดกินแคปซูลบรรจุแป้งที่ ไม่มีฤทธิ์ใดๆ

รายงานที่อยู่ในนิวทริชัน เจอร์นัลของไบโอเม็ด เซนทรัล ระบุว่าอาสาสมัคร 35 คนที่ได้แคปซูลแป้งมีอาการเครียดน้อยลงก็จริง แต่มีผลเพียง 7 วันแรกในการศึกษาเท่านั้น

ในทางกลับกัน อาสาสมัครอีก 35 คนที่ได้แคปซูลซูเปอร์ออกไซด์ดิสมิวเตส เครียดและเหนื่อยน้อยลงนานกว่า นอกจากนี้ ยังมีสมาธิดีขึ้น ฉุนเฉียวและเบื่อหน่ายน้อยลง และนอนหลับได้ดีขึ้น

นักวิจัยอธิบายว่าการที่แคปซูลปลอมส่งผลในลักษณะเดีย วกัน เนื่องจากอาสาสมัครที่เข้าร่วมการทดลองมีระดับความเห นื่อยล้าและความเครียด สูงเป็นปกติทุกวัน

มารี-อานน์ มิเลซี จากเซปปิก บริษัทผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพจากฝรั่งเศส ซึ่งเป็นผู้นำการวิจัย เชื่อว่าเอนไซม์ซูเปอร์ออกไซด์ดิสมิวเตส ช่วยลดความเสียหายที่เกิดจากกระบวนการทางเคมีที่เรีย กว่าภาวะเครียดออกซิเด ชั่น คือการที่เซลล์ถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระ และเป็นสาเหตุของโรคแห่งความเสื่อมเรื้อรังมากกว่า 70 ชนิด

“การศึกษาหลายฉบับแสดงให้เห็นความเกี่ยวโยงระหว่างคว ามเครียดทางจิตใจกับภาวะเครียดออกซิเดชั่นระหว่างเซล ล์

“เราต้องการทดสอบว่าความสามารถของร่างกายที่เพิ่มขึ้ นในการจัดการกับอนุมูลอิสระจะช่วยในการต่อต้านการทำลายของอนุมูลอิสระได้หรื อไม่

“ความน่าสนใจอยู่ที่การยืนยันผลลัพธ์เหล่านี้และการทำความเข้าใจให้ละเอียดยิ่งขึ้นเกี่ยวกับกิจกรรมของสารต่อต้านอนุมูลอิสระที มีผลต่อความเครียดใน การศึกษาต่อยอดโดยใช้อาสาสมัครจำนวนมากขึ้นและขยายระยะเวลาในการทดล องและติดตามผลให้นาน ขึ้น”

ดร.ลอรา ไวเนสส์ นักโภชนาการอาวุโสจากมูลนิธิโภชนาการอังกฤษแสดงความเห็นว่าการศึกษาชิ้นนี้เน้นย้ำว่าผักและผลไม้ ที่อุดมด้วยสารต่อต้าน อนุมูลอิสระเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ อย่างไรก็ดี ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อสรุปที่มีน้ำหนักมากขึ้นเกี่ยวกับประโยชน์จากเอนไซม์ซูเปอร์ออกไซด์ดิสมิวเตส

ที่มสา ASTVผู้จัดการออนไลน์ 26 กันยายน 2552 17:19 น