

## แนะกินแตงไท....บำบัดเครียด

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ย. 2552



บีบีซีนิวส์ – นักวิจัยพบวิธีบำบัดความเครียดตามธรรมชาติ กินแตงไทช่วยจิตใจเบิกบาน  
เนื่องจากในผลไม้ชนิดนี้มีเอนไซม์ที่เชื่อว่าจะประกอบด วัยสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันเนื้อเยื่อในร่างกายถูกทำลาย

อาสาสมัครที่ได้กินแคปซูลที่มีเอนไซม์ชื่อว่า superoxide dismutase (ซูเปอร์ออกไซด์ดิสมิวเตส)  
มีอาการเครียดและเหนื่อยล้าน้อยกว่าอาสาสมัครที่ได้กินแคปซูลบรรจุแป้งที่ไม่มีฤทธิ์ใดๆ

รายงานที่อยู่ในนิตยสารเจอร์นัลของไบโอเมดิค เซนทรัล ระบุว่าอาสาสมัคร 35  
คนที่ได้แคปซูลแป้งมีอาการเครียดน้อยลงก็จริง แต่มีผลเพียง 7 วันแรกในการศึกษาเท่านั้น

ในทางกลับกัน อาสาสมัครอีก 35 คนที่ได้แคปซูลซูเปอร์ออกไซด์ดิสมิวเตส  
เครียดและเหนื่อยล้าลงนานกว่า นอกจากนี้ ยังมีสมาธิดีขึ้น ฉุนเฉียวและเบื่อหน่ายน้อยลง และนอนหลับได้ดีขึ้น

นักวิจัยอธิบายว่าการที่แคปซูลปลอมส่งผลในลักษณะเดียว วกกัน  
เนื่องจากอาสาสมัครที่เข้าร่วมการทดลองมีระดับความเครียดสูงเป็นปกติทุกวัน

มารี-อานน์ มิเลซี จากเซปติก บริษัทผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพจากฝรั่งเศส ซึ่งเป็นผู้นำการวิจัย  
เชื่อว่าเอนไซม์ซูเปอร์ออกไซด์ดิสมิวเตส ช่วยลดความเสียหายที่เกิดจากกระบวนการทางเคมีที่เรีย  
กว่าภาวะเครียดออกซิเดชัน ซึ่งคือการที่เซลล์ถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระ  
และเป็นสาเหตุของโรคแห่งความเสื่อมเรื้อรังมากกว่า 70 ชนิด

“การศึกษาหลายฉบับแสดงให้เห็นความเกี่ยวข้องระหว่างคว  
ามเครียดทางจิตใจกับภาวะเครียดออกซิเดชันระหว่างเซลล์

“เราต้องการทดสอบว่าความสามารถของร่างกายที่เพิ่มขึ้นในการจัดการกับอนุมูลอิสระจะช่วยในการต่อต้านการทำลายของอนุมูลอิสระได้หรือไม่

“ความน่าสนใจอยู่ที่การยืนยันผลลัพธ์เหล่านี้และการทำความเข้าใจให้ละเอียดยิ่งขึ้นเกี่ยวกับกิจกรรมของสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่มีผลต่อความเครียดในการศึกษาต่อยอดโดยใช้อาสาสมัครจำนวนมากขึ้นและขยายระยะเวลาในการทดลองและติดตามผลให้นานขึ้น”

ดร. ลอรา ไวเนสส์ นักโภชนาการอาวุโสจากมูลนิธิโภชนาการอังกฤษ แสดงความเห็นว่าการศึกษานี้เน้นย้ำว่าผู้ดูแลและผลไม้ ที่อุดมด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไรก็ดี ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อสรุปที่มีน้ำหนักมากขึ้นเกี่ยวกับประโยชน์จากเอนไซม์ซูเปอร์ออกไซด์ดิสมิวเตส

---

ที่มสา ASTVผู้จัดการออนไลน์ 26 กันยายน 2552 17:19 น