กินช็อกโกแลต ดื่มชาและเหล้าไวน์ ช่วยบำรุงสติปัญญาได้

นำเสนอเมื่อ : 9 ม.ค. 2552

ทีมนักวิทยาศาสตร์ของคณะสรีรวิทยา กายวิภาควิทยาและพันธุกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด กล้ารับประกันว่า กินช็อกโกแลต ดื่มชาและเหล้าไวน์ บำรุงสติปัญญาได้จริง เพราะรู้จากผลการศึกษาว่า คนที่กินและดื่มสิ่งที่เป็นอาหารเหล่านี้ จะทำคะแนนเฉลี่ยในการทดสอบได้สูง

พวกเขาได้ศึกษาหาความเกี่ยวพันของสมรรถภาพทางสมองกับการบริโภคอาหารสามัญ 3 อย่างนี้ ซึ่งล้วนแต่มีสารฟลาโวนอยด์อย่างอุดม ในหมู่ผู้สูงอายุ วัยระหว่าง 70-74 ปี จำนวน 2,031 คน โดยขอให้กรอกข้อมูลในเรื่องอาหารการกิน และจับทำการทดสอบสมรรถภาพทางสมองรวมกันหลายชุด

ขณะนี้นักวิทยาศาสตร์กำลังมีความสนใจ ในบทบาทของพวกสารอาหารรองที่เกี่ยวพันกับความเสื่อมทางสติปัญญากันมากขึ้น โดยเฉพาะผลไม้ และเครื่องดื่มอย่างชา เหล้าไวน์แดง โกโก้ และกาแฟ ซึ่งต่างเป็นแหล่งอาหารที่มีสารโพลีฟีนอลส์ อันเป็นสารอาหารรองที่มีอยู่ในอาหารที่มาจากพืช

อย่างไรก็ตาม รายงานผลการศึกษาซึ่งเสนออยู่ในวารสาร “โภชนาการ” ได้เตือนว่า ไม่ควรดื่มเหล้าที่มีข่าวว่าช่วยส่งเสริมสติปัญญาได้ และอาจจะมีสรรพคุณลดโอกาสของการเป็นโรคสมองเสื่อม ในช่วงเทศกาลวันหยุดส่งท้ายปีเก่าขึ้นปีใหม่หนักขอไปนัก เพราะการดื่มมากเกินไปอาจให้โทษ เป็นสาเหตุของโรคสมองเสื่อมเสียเองหนึ่งในหลายสาเหตุได้ ทั้งยังก่อปัญหาสุขภาพอื่นๆ อีกมากมายด้วย

ข้อมูลจาก **หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ**