ผลวิจัย "ซุปไก่สกัด" มีผลดีต่อสมองและร่างกาย

นำเสนอเมื่อ : 4 เม.ย. 2558

ผลวิจัย'ซุปไก่สกัด' มีผลดีต่อสมองและร่างกาย

“ซุปไก่สกัด” นับเป็นอาหารฟังก์ชั่นที่รู้จักกันมายาวนาน ว่ากันว่า การใช้ซุปไก่มีมาตั้งแต่ศตวรรษที่ 12 โดยแพทย์นาม “โมเสส ไมโมนิดิส” เพื่อรักษาอาการหอบหืด

ปัจจุบันแนวคิดกินเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ให้ความสนใจอย่างมาก เนื่องจากทุกวันนี้ รูปแบบการใช้ชีวิตเต็มไปด้วยความเร่งรีบ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ขาดการออกกำลังกาย มลภาวะเป็นพิษ
สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้สุขภาพย่ำแย่และผลพวงของการขาดสารอาหารในขณะที่มีสารพิษคั่งในร่างกายด้วย เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเครียด โรคมะเร็ง และโรคเรื้อรังอื่นๆอีกหลายชนิด

ทั้งนี้เราสามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้ โดยการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ด้วยการรู้จักเลือกชนิดของอาหารที่นอกจากจะให้สารอาหารหลักที่ประกอบไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งในอาหารยังมีสารประกอบอื่นๆ ที่ทำหน้าที่เดี่ยวๆ หรือทำงานร่วมกันขององค์ประกอบหลายตัว ทำให้มีผลต่อการทำงานของร่างกายในการส่งเสริมและป้องกันโรคต่างๆ เราเรียกอาหารที่มีคุณสมบัตินี้เรียกว่าเป็น “อาหารฟังก์ชั่น” (Functional Foods)

“ซุปไก่สกัด” นับเป็นอาหารฟังก์ชั่นที่รู้จักกันมายาวนาน ว่ากันว่า การใช้ซุปไก่มีมาตั้งแต่ศตวรรษที่ 12 โดยแพทย์นาม “โมเสส ไมโมนิดิส” เพื่อรักษาอาการหอบหืด
หลังจากนั้นแนวปฏิบัติการใช้ซุปไก่บรรเทาหวัดยังคงถูกถ่ายทอดกันต่อๆ มา ซึ่งในสหรัฐฯ มีการบอกกล่าวกันมาตั้งแต่รุ่นยารุ่นยายว่า ซุปไก่กินแก้หวัดดี ถึงกับเรียกยกย่องกันว่าซุปไก่เป็น "ยาเพนนิซิลินยิว"

นอกจากนี้ชาวจีนได้นำซุปไก่สกัดมาใช้เป็นอาหารบำรุงร่างกายกว่าพันปี เพื่อช่วยฟื้นฟูสุขภาพยามเจ็บป่วย และจากความเชื่อเรื่องผลของซุปไกสกัด จึงส่งผลให้มีการวิจัยต่อเนื่องทางสุขภาพในระดับนานาชาติเป็นจำนวนมาก เพื่อพิสูจน์ผลของซุปไก่สกัดต่อสุขภาพ โดยเฉพาะเรื่องการทำงานต่อสมองและร่างกาย

งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพในระดับนานาชาติ
พบว่าใน **ซุปไก่สกัด** มีสารเรียกว่า
ไบโอแอคทีฟเปปไทด์



งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพในระดับนานาชาติ
พบว่าใน **ซุปไก่สกัด** มีสารเรียกว่า
ไบโอแอคทีฟเปปไทด์







ยังมีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่า ใน “ซุปไก่สกัด” มีสารที่เรียกว่า “ไบโอเป็บไทด์” ซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ทันที และพบว่า “ซุปไก่สกัด” มีส่วนช่วยลดความเครียด ความอ่อนล้าของสมอง กระตุ้นประสิทธิภาพการเผาผลาญอาหาร และเพิ่มความสามารถในการดูดซึมของธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดงที่จะนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

นอกจากนี้ “ซุปไก่สกัด” ยังมีผลในการส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ล่าสุดมีผลงานวิจัยจากประเทศอังกฤษได้ตีพิมพ์ในวารสาร Nutrients ได้ศึกษาประสิทธิภาพของซุปไก่สกัดต่อภาวะการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด พบว่า ซุปไก่สกัดมีส่วนช่วยในการลดความวิตกกังวล ซึมเศร้าและสับสน

ส่งผลให้สมองปลอดโปร่งและง่ายในการทำความเข้าใจข้อมูลต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตประจำวัน

“ซุปไก่สกัด” นับเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพร่างกายและการทำงานของสมอง อย่างไรก็ตาม การจะมีสุขภาพดีอย่างแท้จริงนั้น ควรให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ พักผ่อนอย่างพอเพียง ออกกำลังกายสม่ำเสมอและการมีจิตใจที่แจ่มใสควบคู่กันไป ก็จะช่วยให้พร้อมทั้งสุขภาพกายและใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพต่อไป

.....

รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่

วิทยาลัยการแพทย์แผนตะวันออก ม.รังสิต

.....

เอกสารอ้างอิง

1.http://www.elib-online.com/doctors/food_alternative4.html. [Online], 2 March 2015.

2.http://www.myjewishlearning.com/beliefs/Theology/Thinkers_and_Thought/Jewish_Philosophy/Philosophies/Medieval/Maimonides.shtml. [Online], 2 March 2015.

3.Geissler, C.; Garrow, C.; Boroumand-Naini, M. (1989). Large acute thermic response to chicken essence in humans, Nutri Tep Int.; 39:547-556.

4.Azhar, M.Z.; Syed, M. (2003). Effect of Taking Chicken Essence on Stress and Cognition of Human Volunteers, Malaysian journal of Nutrition; 9 (1):19-29.

5.Food & Nutrition Conference & Exhibition (2001), Effects of the essence of chicken on subjective moods, brain electrical and serum cortisol. American Dietitian Association, October 20-23, St. Louis, USA.

6.Yan, C. M. et. al. (2005). The enhancing effects of a chicken-meat extract on serum Ig concentrations in normal and scalded animals. Brit J Nutr; 94: 51-55.

7.Young,H.; Benton,D.; Carter, N. (2015). The Effect of Chicken Extract on Mood, Cognition

and Heart Rate Variability, Nutrients; 7(2): 887-904.

ที่มา เดลินิวส์