

## งดข้าวเช้าตายเร็ว

■ นำเสนอเมื่อ 8 ก.พ. 2559

ผู้เขียน ศ.นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา

ที่มา คอลัมน์ ทอล์ค ออฟ เดอะ ทาวน์ มติชนรายวัน

เผยแพร่ 7 ก.พ. 59

พูดกันมาเนิ่นนาน ไม่รับประทานอาหารเช้า ไม่รับประทานข้าวเช้า จะแ่อย่างนั้น จะแ่อย่างนี้ เช่น เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไขมัน ในเลือด โรคเบาหวาน เป็นต้น

ผมนี้กว่าข้อมูลนี้มั่ว แต่ที่ไหนได้มีรายงานหลักฐานทางวิชาการจากประเทศญี่ปุ่นยืนยัน ซึ่งตีพิมพ์ในวารสารหลอดเลือดสมอง (stroke) เมื่อวันที่ 5 มกราคม 2559 รายงานฉบับนี้ระบุว่าไม่รับประทานอาหารเช้า เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่อสุขภาพ ทั้งหลอดเลือดอุดตัน เส้นเลือดแตกในสมอง และโรคหัวใจ

ท่าทางหมอย่างผมก็ไม่รอดเหมือนกัน เพราะไม่ชอบรับประทานข้าวเช้า ผมเลยต้องรีบมาแบ่งปันข้อมูล

รายงานฉบับนี้ได้ติดตามวิถีชีวิตของชายหญิงชาวญี่ปุ่นระหว่างช่วงปี 1995 จนถึงปี 2010 กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 82,772 คน อายุระหว่าง 45-74 ปี โดยทั้งหมดเริ่มต้นจากการไม่มีโรคประจำตัว และแบ่งเป็นกลุ่มๆ ประกอบด้วย

- 1.กลุ่มที่รับประทานอาหารเช้าทุกวัน
- 2.กลุ่มรับประทานอาหารเช้าบ้างไม่รับประทานบ้าง และ
- 3.กลุ่มที่ไม่รับประทานอาหารเช้าเลย

จากการติดตามในช่วง 15 ปี ผลปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างเกิดโรคหลอดเลือดสมอง 3,772 ราย เส้นเลือดแตกในเนื้อสมอง 1,051 ราย เส้นเลือดแตกในเยื่อหุ้มสมอง 417 ราย และเป็นหลอดเลือดอุดตัน 2,286 ราย แถมมีเส้นเลือดหัวใจตัน 870 ราย

ทั้งนี้ ภาวะที่เกิดขึ้นสัมพันธ์แน่นกับการไม่รับประทานอาหารเช้า ซึ่งพบว่ายี่งอดอาหารเชาบ่อย ยิ่งมีความเสี่ยงมีอาการดังกล่าวสูง กลไกที่น่าจะเกี่ยวข้องของดูจะสัมพันธ์กับความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะในช่วงเข้ามิตต่อช่วงเช้า ซึ่งเป็นเวลาที่หลอดเลือดชอบแตกในสมอง

ส่วนข้อสันนิษฐานว่า มูลเหตุจะเนื่องจากความเครียด ส่งผลจากสมองส่วน hypothalamus

ลงมาถึงต่อมใต้สมอง และลงมายังต่อมหมวกไตหรือไม่นั้น อาจจะไม่บอกไม่ได้ แต่ถ้าวิบายจากระบบนี้จะมีสารสื่อสมองหลายตัว รวมทั้งฮอร์โมนสเตียรอยด์ด้วย ซึ่งส่งผลถึงความดันโลหิตและเส้นเลือดในร่างกาย

อย่างไรก็ตาม รายงานฉบับนี้ยังระบุว่าในคนเอเชีย เช่น ญี่ปุ่น ฯลฯ อาจแตกต่างจากพวกฝรั่งในกลุ่มประเทศตะวันตก โดยที่ฝรั่งไม่รับประทานข้าวเช้า จะมีอุบัติการณ์หัวใจวายมากกว่าเส้นเลือดสมองแตกหรืออุดตัน

**แต่ไม่ว่าจะออกอาการที่ศีรษะ หรือหัวใจ ผมว่า...รับประทานอาหารเช้าไว้หน่อยก็ดีนะครับ!**

ขอบคุณที่มาจาก [มติชนออนไลน์](#) วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2559