ผักใบเขียวอุดมอาหารสมอง กินมากช่วยปกป้องความจำ

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

การรับประทานผักมากโดยเฉพาะผักใบเขียว

ที่อุดมด้วยวิตามินอีช่วยให้ อายุสมองอ่อนเยาว์ลงชะลอปัญหาความจำเสื่อมในคนแก่ จากการศึกษาผู้สูงวัยทั้งชาย-หญิงจำนวนเกือบ 4,000 คนในชิคาโกนาน 6 ปี พบว่าผู้ที่กิน ผักวันละมากกว่า 2 มื้อ มีอายุสมองอ่อนเยาว์ลงถึง 5 ปี ขณะที่อัตราการ เปลี่ยนแปลงของความจำช้าลง 40% ผักใบเขียว เช่น ผักโขม คะน้า ดูจะ เป็นผักที่ให้คุณค่าในด้านนี้มากที่สุด

นักวิจัยอธิบายว่า

อาจเป็นเพราะผักใบ เขียวอุดมด้วยวิตามินอี ซึ่งเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ต่อสู้กับสารเคมีที่ ร่างกายผลิตขึ้นมาทำลายเซลล์ ปกติแล้วผักมีวิตามินอีมากกว่าผลไม้

ซึ่งในการศึกษานี้ไม่พบว่า

มีอิทธิพลต่อความจำของอาสาสมัครแต่อย่างใด นอกจากนั้น บ่อยครั้งที่มีการกินผักรวมกับไขมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น น้ำสลัด ทำให้ร่างกายดูดซึมวิตามินอีและสารต่อต้านอนุมูลอิสระอื่นๆ ได้ดียิ่งขึ้น

มาร์ทา แคลร์ มอร์ริส นักวิจัยของสถาบันรัช

เพื่อสุขอนามัยผู้สูงวัยใน ศูนย์การแพทย์ของมหาวิทยาลัยรัชในชิคาโก สหรัฐฯ เสริมว่าไขมันดังกล่าวช่วยรักษาระดับคลอเรสเตอรอล และป้องกันไม่ให้หลอดเลือด อุดตัน ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อสุขภาพสมอง

ผลการศึกษาที่ตีพิมพ์

อยู่ในวารสารนิวโรโลจีฉบับสัปดาห์นี้ และได้รับทุนสนับสนุนจากสถาบัน ผู้สูงวัยแห่งชาติ จัดทำโดยการขอให้อาสาสมัครอายุ 65 ปีเป็นอย่างต่ำ จำนวน 3,718 คน ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการกิน

โดยปริมาณผักแต่ละมื้อ

เท่ากับครึ่งถ้วยสำหรับผักหั่นแล้ว และ 1 ถ้วย สำหรับผักดิบ
อาสาสมัครเหล่านี้ยังต้องรับการทดสอบความจำ 3 ครั้ง
ประกอบด้วยการทดสอบความจำระยะสั้นและความจำระยะยาว ด้วยการขอให้นึกถึงเรื่องที่เพิ่งเล่าให้ฟังไป
นอกจากนั้นอาสาสมัคร ยังต้องเล่นเกมสัญลักษณ์และเกมตัวเลข

โดยรวมแล้วอาสาสมัคร

ทำคะแนนได้ไม่ดีนัก ยกเว้นผู้ที่กินผักวันละมากกว่าสองมื้อที่พบว่า
มีอัตราเสื่อมของสมองน้อยกว่าผู้ที่กินผักน้อยกว่าหรือไม่กินเลย
และมีคะแนนเทียบเท่าคะแนนที่คาดว่าคนอายุน้อยกว่านั้น 5 ปี น่าจะทำได้ และผลการศึกษายังพบว่า
คนที่กินผักมากสามารถเดินเหินหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้คล่องแคล่วว่องไวกว่า ผู้ที่กินผักน้อย

อย่างไรก็ดี

การศึกษานี้มุ่งเฉพาะประเด็นความเสื่อมของสมอง
แต่ไม่ได้ดูว่ามีอาสาสมัครคนใดเป็นโรคอัลไซเมอร์หรือไม่ แต่ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไรการรับประทานผักมาก ๆ
ก็เป็นผลดีต่อสุขภาพของท่าน ๆ ด้วย