ผักใบเขียวอุดมอาหารสมอง กินมากช่วยปกป้องความจำ

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

กินผักมาก โดยเฉพาะผักใบเขียวที่อุดมด้วยวิตามินอี ช่วยให้อายุสมองอ่อนเยาว์ลง
ชะลอปัญหาความจำเสื่อมในคนแก่

การศึกษาผู้สูงวัยทั้งชาย-หญิงจำนวนเกือบ 4,000 คนในชิคาโกนาน 6 ปี
พบว่าผู้ที่กินผักวันละมากกว่า 2 มื้อ มีอายุสมองออนเยาว์ลงถึง 5 ปี ขณะที่อัตราการเปลี่ยนแปลงของความจำช้าลง 40%

ผักใบเขียว เช่น ผักโขม คะน้า ดูจะเป็นผักที่ให้คุณค่าในด้านนี้มากที่สุด นักวิจัยอธิบายว่า
อาจเป็นเพราะผักใบเขียวอุดมด้วยวิตามินอี
ซึ่งเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ต่อสู้กับสารเคมีที่ร่างกายผลิตขึ้นมาทำลายเซลล์

ปกติแล้วผักมีวิตามินอีมากกว่าผลไม้ ซึ่งในการศึกษานี้ไม่พบว่า
มีอิทธิพลต่อความจำของอาสาสมัครแต่อย่างใด นอกจากนั้น
บ่อยครั้งที่มีการกินผักรวมกับไขมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น น้ำสลัด
ทำให้ร่างกายดูดซึมวิตามินอีและสารต่อต้านอนุมูลอิสระอื่นๆ ได้ดียิ่งขึ้น

มาร์ทา แคลร์ มอร์ริส
นักวิจัยของสถาบันรัชเพื่อสุขอนามัยผู้สูงวัยในศูนย์การแพทย์ของมหาวิทยาลัยรัชในชิคาโก สหรัฐฯ เสริมว่า
ไขมันดังกล่าวช่วยรักษาระดับคลอเรสเตอรอล และป้องกันไม่ให้หลอดเลือดอุดตัน
ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อสุขภาพสมอง

ผลการศึกษาที่ตีพิมพ์อยู่ในวารสารนิวโรโลจีฉบับสัปดาห์นี้
และได้รับทุนสนับสนุนจากสถาบันผู้สูงวัยแห่งชาติ จัดทำโดยการขอให้อาสาสมัครอายุ 65 ปีเป็นอย่างต่ำ จำนวน
3,718 คน ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการกิน โดยปริมาณผักแต่ละมื้อเท่ากับครึ่งถ้วยสำหรับผักหั่นแล้ว
และ 1 ถ้วยสำหรับผักดิบ

อาสาสมัครเหล่านี้ยังต้องรับการทดสอบความจำ 3 ครั้ง
ประกอบด้วยการทดสอบความจำระยะสั้นและความจำระยะยาว ด้วยการขอให้นึกถึงเรื่องที่เพิ่งเล่าให้ฟังไป
นอกจากนั้น อาสาสมัครยังต้องเล่นเกมสัญลักษณ์และเกมตัวเลข

โดยรวมแล้วอาสาสมัครทำคะแนนได้ไม่ดีนัก ยกเว้นผู้ที่กินผักวันละมากกว่าสองมื้อที่พบว่ามีอัตราเสื่อมของสมองน้อยกว่าผู้ที่กินผักน้อยกว่าหรือไม่กินเลย
และมีคะแนนเทียบเท่าคะแนนที่คาดว่าคนอายุน้อยกว่านั้น 5 ปีน่าจะทำได้

ผลการศึกษายังพบว่า คนที่กินผักมากสามารถเดินเหินหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้คล่องแคล่วว่องไวกว่า

อย่างไรก็ดี การศึกษานี้มุ่งเฉพาะประเด็นความเสื่อมของสมอง
แต่ไม่ได้ดูว่ามีอาสาสมัครคนใดเป็นโรคอัลไซเมอร์หรือไม่

โดย ผู้จัดการออนไลน์