

# 7 อาหารบำรุงสมอง (ตอนที่ 1)

## Natural Food for Brain Boosting I



พท.ป.ภักกร บุรณสันติกุล  
แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช  
Bhakkhaphorn@gmail.com



### 1. น้ำมันปลา (Fish Oil) จากปลาทะเลน้ำลึก

น้ำมันปลา เป็นแหล่งอาหารชั้นยอดที่อุดมไปด้วย กรดไขมันโอเมก้า-3 ช่วยเพิ่มพูนการทำงานของระบบประสาทในสมอง หรือที่เรียกว่า เซลล์ประสาทนิวรอน (Neuron) ทำให้สมองไบรท์ สามารถเรียนรู้ได้อย่างฉับไว จากข้อมูลรายงานวิจัยปี 2017 พบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยที่ร่างกายมีสารกรดไขมันโอเมก้า-3 อยู่ในระดับสูง จะมีการไหลเวียนเลือดบริเวณสมองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับการมีทักษะกระบวนการคิด (Thinking Ability) ทักษะกระบวนการเรียนรู้ และความเข้าใจ (Cognition Ability) ที่ดีขึ้นอีกด้วย

**ตัวอย่างน้ำมันปลา / ปลา ที่อุดมไปด้วย กรดไขมันโอเมก้า-3 ระดับสูง**

- ปลาแซลมอน
- ปลาทูน่า
- ปลาซาร์ดีน
- ปลาแมคเคอเรล
- ปลาอินทรี
- ปลาแพนกาเซียสตอร์วี หรือ ปลาสวาย

### 2. ดาร์กช็อกโกแลต (Dark Chocolate)



**ใ** แต่ละวัน สมองของเราใช้พลังงานถึงร้อยละ 20 จากพลังงานแคลอรีทั้งหมดของร่างกาย นับว่าเป็นส่วนสำคัญในร่างกายที่ใช้พลังงานไม่น้อยเลย ดังนั้นหากเราต้องการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของสมอง หรือมีสมาธิที่ดีในการทำงานตลอดทั้งวัน เราจึงจำเป็นต้องหมั่นเติมพลังให้กับสมองของเราค่ะ!

คุณผู้อ่านทราบหรือไม่? ว่าอาหารที่เรารับประทานกันอยู่ทุกวันนี้ ล้วนส่งผลต่อระบบโครงสร้าง และสุขภาพของสมอง ยกตัวอย่างเช่น **กรดไขมันโอเมก้า-3 (Omega-3 Fatty Acids)** เป็นสารอาหารสำคัญที่เกี่ยวข้องกับ กระบวนการสร้าง-ซ่อมแซมเซลล์สมอง (Build & Repair Brain Cells), ช่วยต่อต้านสารอนุมูลอิสระ (Anti-oxidant), ช่วยลดภาวะการอักเสบภายในเซลล์ (Reduce Inflammation) นอกจากนี้ยังมีความเกี่ยวข้องกับอายุสมองที่เพิ่มขึ้น (Brain Aging) และการเสื่อมสภาพของระบบประสาทในร่างกายเราอีกด้วย (Neurodegenerative Disorder) ด้วยเหตุนี้เอง การเลือกรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3 จึงมีส่วนช่วยชะลอความเสี่ยงในการเกิด **โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Disease)** หรือ **ภาวะความจำเสื่อม (Dementia)** ได้เป็นอย่างดี

สำหรับหัวข้อที่นำมาแบ่งปันในคอลัมน์นี้ เราจะมาทำความรู้จักกับอาหารธรรมชาติ 7 ชนิด ที่จะช่วยสนับสนุนการทำงานของสมองทั้งในระยะสั้น และระยะยาวกันนะคะ

ดาร์กช็อกโกแลต นั้นประกอบไปด้วย ผงโกโก้ (Cocoa) ซึ่งมีสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) จัดเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชนิดหนึ่ง ที่มีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพของสมอง เพราะมีส่วนช่วยลดความเครียดอันเกิดจากการออกซิเดชันภายในสมอง (Oxidative Stress) จึงทำให้ชะลอการเสื่อมประสิทธิภาพของระบบการรับรู้-ความเข้าใจ เมื่อมีอายุมากขึ้น (Age-Related Cognitive Ability) และช่วยยับยั้งการเกิดโรคสมอง (Brain Disease)

จากข้อมูลงานวิจัยปี 2013 ระบุว่า สารฟลาโวนอยด์จะช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ประสาท และหลอดเลือดบริเวณสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำ และการเรียนรู้ และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของระบบเลือดในสมองให้ทำงานดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม ในปี 2018 ได้มีการศึกษาเรื่องผลของการเพิ่มพลังสมองด้วยดาร์กช็อกโกแลต (Brain-boosting Effect of Dark Chocolate) นักวิจัยได้ค้นพบว่า การรับประทานดาร์กช็อกโกแลตแท่ง ซึ่งมีส่วนผสมของโกโก้อย่างน้อย 70% จะมีส่วนช่วยพัฒนา **ความยืดหยุ่นของสมอง หรือ Brain Plasticity** ซึ่งมีความสำคัญต่อระบบการเรียนรู้ของสมอง (Learning Ability) และเป็นประโยชน์ต่อสมองในด้านอื่นๆ เช่น ความสามารถในการจำ (Memory Ability), ความสามารถในการระลึกถึง (Recall Ability) และความสามารถในการทำสมาธิ (Mindfulness Meditation Ability) เป็นต้น

- เวลาที่เหมาะสมสำหรับการรับประทานดาร์กช็อกโกแลต จึงควรเป็นช่วงเช้า เพราะจะทำให้สมองตื่นตัว กระปรี้กระเปร่าขึ้น หรือให้รับประทานในช่วงเวลาก่อนทำงาน ก็จะช่วยทำให้มีสมาธิในการทำงานมากขึ้นค่ะ

### 3. ผลเบอร์รี่ (Berries)

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ก็เป็นอาหารอีกชนิดที่อุดมไปด้วยสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) นะคะ งานวิจัยหลายชิ้นต่างระบุว่า เบอร์รี่นั้นดีต่อสมองจริงๆ เพราะนอกจากจะช่วยลดการอักเสบ และการเกิดความเครียดจากการออกซิเดชันภายในสมองแล้ว สารต้านอนุมูลอิสระของเบอร์รี่ยังประกอบไปด้วย แอนโทไซยานิน (Anthocyanin) กรดคาเฟอิก (Caffeic Acid) คาเทชิน (Catechin) และเคอร์ควेटิน (Quercetin) จากรายงานวิจัยปี 2014 นักวิจัยได้ระบุว่าสารต้านอนุมูลอิสระในผลเบอร์รี่ ส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบประสาท และสมอง ซึ่งสรุปได้ดังนี้

- ช่วยพัฒนาระบบสื่อสารระหว่างเซลล์ประสาทในสมอง (Improve Brain Cells Communication)
- ช่วยลดภาวะอักเสบทั่วร่างกาย (Reduce Inflammation)
- ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของเซลล์สมอง (Brain Plasticity / Neuroplasticity) ทำให้เซลล์สมองถูกสร้างขึ้นใหม่ และเชื่อมโยงถึงกัน ซึ่งมีส่วนช่วยเพิ่มทักษะกระบวนการเรียนรู้ และทักษะความจำ (Improve Learning & Memory Abilities)
- ช่วยลด และชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ประสาทที่เกี่ยวข้องกับอายุที่เพิ่มมากขึ้น (Age-Related Neurodegenerative Diseases)
- ช่วยชะลอภาวะเสื่อมถอยของกระบวนการเรียนรู้เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น (Reduce Age-Related Cognitive Ability)



### ตัวอย่างผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

- สตรอเบอร์รี่
- บลูเบอร์รี่
- มัลเบอร์รี่
- แบล็คเบอร์รี่

หน้ากระดาษหมดซะแล้ว... ในคอลัมน์หน้ามาติดตามอ่านอาหารบำรุงสมองกันต่ออีก 4 ชนิดนะคะ ...

### บทสรุป

ในวันที่ 21 กันยายนของทุกปี ได้ถูกกำหนดให้เป็น “วันอัลไซเมอร์โลก World Alzheimer's Day” ทั้งนี้เพื่อเป็นการรณรงค์ให้ประชาชน และผู้ที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญ และผลกระทบของโรคอัลไซเมอร์ หรือโรคความจำเสื่อม ผู้เขียนจึงอยากเชิญชวนคุณผู้อ่านหันมาให้ความสนใจกับสุขภาพสมองกันนะคะ เพียงเริ่มต้นด้วยการรับประทานอาหารบำรุงสมองตามที่ได้แนะนำมานี้ ก็จะช่วยทำให้สมองของเราแข็งแรงขึ้น และอยู่กับเราไปอีกนานค่ะ **แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า...สวัสดิ์ค่ะ ☺**

# หมอบุ๊ค สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา



### อ้างอิง

1. Amen DG, Harris WS, Kidd PM, Meysami S, Raji CA. Quantitative Erythrocyte Omega-3 EPA Plus DHA Levels are Related to Higher Regional Cerebral Blood Flow on Brain SPECT. J Alzheimers Dis. 2017;58(4):1189-1199. <https://doi.org/10.3233/JAD-170281>
2. Nehlig A. (2013). The neuroprotective effects of cocoa flavanol and its influence on cognitive performance. British journal of clinical pharmacology, 75(3), 716-727. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2125.2012.04378.x>
3. Berk, L., Miller, J., Bruhjell, K., Dhuri, S., PATEL, K., Lohman, E., Bains, G. and Berk, R. (2018), Dark chocolate (70% organic cacao) increases acute and chronic EEG power spectral density ( $\mu V^2$ ) response of gamma frequency (25-40 Hz) for brain health: enhancement of neuroplasticity, neural synchrony, cognitive processing, learning, memory, recall, and mindfulness meditation. The FASEB Journal, 32: 878.10-878.10. [https://doi.org/10.1096/fasebj.2018.32.1\\_supplement.878.10](https://doi.org/10.1096/fasebj.2018.32.1_supplement.878.10)
4. Subash, S., Essa, M. M., Al-Adawi, S., Memon, M. A., Manivasagam, T., & Akbar, M. (2014). Neuroprotective effects of berry fruits on neurodegenerative diseases. Neural regeneration research, 9(16), 1557-1566. <https://doi.org/10.4103/1673-5374.139483>