

# 7 อาหารบำรุงสมอง (ตอนที่ 2)

## Natural Food for Brain Boosting II

เสื่อมถอยของกระบวนการเรียนรู้แล้วยังช่วยปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น ลดภาวะซึมเศร้า

### 5. ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง (Soy Product)



พ.บ.ภัทกร บุรณสันติกุล  
แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช  
Bhakkhaphorn@gmail.com

ต่อ อาหารบับที่แล้ว

### 4. บร็อกโคลี่ (Broccoli)

บร็อกโคลี่ เป็นผักที่หลายคนรู้จักกันดี อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณประโยชน์หลายชนิด และยังส่งผลดีต่อสุขภาพสมองเรอีกด้วยด้วยนะคะ สารอาหารสำคัญที่พบในบร็อกโคลี่ ได้แก่

- **วิตามินเค (Vitamin K)** มีส่วนช่วยเสริมสร้างทักษะกระบวนการเรียนรู้
- **โคลีน (Choline)** ช่วยในด้านพัฒนาความจำ ผลการศึกษาพบว่าผู้ที่รับประทานบร็อกโคลี่อย่างสม่ำเสมอจะสามารถเล่นเกมทดสอบความจำ (Memory Test) ได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับประทาน นอกจากนี้โคลีนยังมีส่วนช่วยในการรักษาโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Disease) และภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ (Age-Related Memory Loss and Dementia)
- **กรดโฟลิก (Folic Acid) / โฟเลต (Folate)** มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ ชะลอภาวะความจำเสื่อม และภาวะ



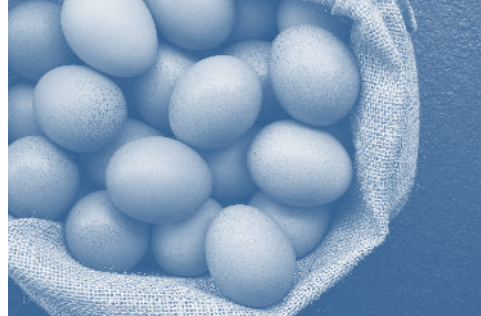
ถั่วเหลือง อาหารยอดนิยมของชาวเอเชียตะวันออก เพราะเชื่อกันว่าทานแล้วจะมีอายุยืน ตัวอย่างผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้, นัตโตะ (ถั่วหมัก), เต้าเจี้ยว ฯลฯ จากข้อมูลงานวิจัยพบว่าการรับประทานถั่วเหลืองจะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งโรคหัวใจ และยังช่วยเสริมการทำงานของระบบประสาท และสมองให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- **โพลีฟีนอล (Polyphenol)** หรือสารพฤกษเคมีกลุ่มใหญ่ที่พบในถั่วเหลือง มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ, ลดภาวะอักเสบในร่างกาย, ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ และยังมีส่วนช่วยชะลอความเสี่ยงในการเกิดภาวะหลงลืม และช่วยฟื้นฟูทักษะการเรียนรู้เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น
- **โปรตีนจากถั่วเหลือง (Soy Protein)** เป็นสารอาหารชั้นเลิศ ช่วยกระตุ้นสารสื่อประสาทในสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่อมแซมส่วนที่สึกหรอภายในร่างกาย นอกจากนี้ยังปราศจากคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงในการเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือด

### 6. เปะกิว (Ginkgo)

หากพูดถึงอาหารบำรุงสมอง ฟันฟูความจำแล้ว จะไม่พูดถึงสมุนไพรวัดนี้คงไม่ได้นะคะ 😊

เปะกิว เป็นสมุนไพรที่ได้รับความนิยมด้านการเพิ่มพูนประสิทธิภาพความจำ และถูกนำมาบริโภคเป็นเวลากว่าหลายร้อยปี



ในโซนวัฒนธรรมตะวันออก จากข้อมูลการศึกษาหลายชิ้นพบว่า **แปะก๊วยสามารถเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในสมอง โดยจะไปมีส่วนช่วยขยายหลอดเลือดในสมอง ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น, ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระ และรักษาภาวะสมองเสื่อมของอัลไซเมอร์ได้ดีทีเดียว**

ผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อม (Dementia) ภายหลังจากรับประทานสารสกัดจากใบแปะก๊วย พบว่า สามารถพัฒนาทักษะความคิด และทักษะความจำได้ดีขึ้น, มีพฤติกรรมทางสังคมที่ดีขึ้น และยังมีส่วนทำให้ความสามารถในการทำงาน/การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันค่อยๆ กลับเข้าสู่ภาวะปกติ

**☆ รู้หรือไม่ :** ในปี 2012 นักวิจัยกลุ่มหนึ่งได้ทำการทดสอบให้ผู้ที่สุขภาพแข็งแรงรับประทานสารสกัดจากใบแปะก๊วย เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานสารสกัดจากใบแปะก๊วยกับการเพิ่มพูนความสามารถในการคิด และเรียนรู้ (Cognitive Ability) **ผลการวิจัยระบุว่า สารสกัดจากใบแปะก๊วยไม่ได้มีส่วนเพิ่มความสามารถในการคิด และเรียนรู้ในผู้ที่สุขภาพแข็งแรง**

## 7. ไข่ไก่ (Egg)

ไข่ไก่ นอกจากจะเป็นวัตถุดิบธรรมชาติที่ทำได้หลากหลายเมนู อิ่มอร่อยง่าย ๆ ได้ในทุกช่วงเวลาแล้ว ไข่ไก่อังเป็นอาหารสมองที่ทรงพลังอีกด้วยนะค่ะ สารอาหารสำคัญในไข่ไก่ ประกอบไปด้วย

- **โคลีน (Choline)**
- **วิตามินบี 6 และ บี 12 (Vitamin B6-B12)** มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาท และสมอง
- **กรดโฟลิก (Folic Acid) / โฟเลต (Folate)** ซึ่งมีความสำคัญกับระบบประสาททุกช่วงวัย จากข้อมูลงานวิจัยระบุว่า การขาดโฟเลตมีผลต่อกระบวนการทำงานของสมอง รวมถึงส่งผลทำให้เกิดสภาวะอารมณ์ที่ไม่ปกติ เช่น เกิดภาวะซึมเศร้า และภาวะการรับรู้การเข้าใจ ต่ำลงจากเดิมในกลุ่มประชากรที่ทำการศึกษา

## บทสรุปท้าย

คุณผู้อ่านคงเคยได้ยินสำนวน "You are what you eat!" กันมาบ้างใช่ไหมคะ? สำนวนนี้ตีความได้ว่า "สุขภาพ (สมอง) ของเรา

สามารถพัฒนาขึ้นได้จากการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์" นั่นเอง ดังนั้น หลังจากที่เราได้ทำความรู้จักกับอาหารบำรุงสมองมากขึ้นพอสมควรแล้ว อย่าลืมลองนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของเราทั้งนะค่ะ เพื่อจะได้เติมพลังสมองให้สดใส และมีชัยในการทำงานค่ะ 😊 **# หมอบู้ค สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา**



## อ้างอิง

1. Giacoppo S, Galuppo M, Montaut S, et al. An overview on neuroprotective effects of isothiocyanates for the treatment of neurodegenerative diseases. *Fitoterapia*. 2015;106:12-21. <https://doi.org/10.1016/j.fitote.2015.08.001>
2. Lu, C., Wang, Y., Wang, D., Zhang, L., Lv, J., Jiang, N., Fan, B., Liu, X., & Wang, F. (2018). Neuroprotective Effects of Soy Isoflavones on Scopolamine-Induced Amnesia in Mice. *Nutrients*, 10(7), 853. <https://doi.org/10.3390/nu10070853>
3. Kanowski S, Herrmann WM, Stephan K, Wierich W, Hörr R. Proof of efficacy of the ginkgo biloba special extract EGb 761 in outpatients suffering from mild to moderate primary degenerative dementia of the Alzheimer type or multi-infarct dementia. *Pharmacopsychiatry*. 1996;29(2):47-56. <https://doi.org/10.1055/s-2007-979544>
4. Laws KR, Sweetnam H, Kondel TK. Is Ginkgo biloba a cognitive enhancer in healthy individuals? A meta-analysis. *Hum Psychopharmacol*. 2012;27(6):527-533. <https://doi.org/10.1002/hup.2259>
5. Poly, C., Massaro, J. M., Seshadri, S., Wolf, P. A., Cho, E., Krall, E., Jacques, P. F., & Au, R. (2011). The relation of dietary choline to cognitive performance and white-matter hyperintensity in the Framingham Offspring Cohort. *The American journal of clinical nutrition*, 94(6), 1584–1591. <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.008938>
6. Kennedy D. O. (2016). B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy--A Review. *Nutrients*, 8(2), 68. <https://doi.org/10.3390/nu8020068>