เพราะสมองสัมพันธ์กับลำไส้...
กินอย่างไรให้สมองแจ่มใส ลำไส้เบิกบาน

พท.ป. ภัคภร บูรณสันติกูล
รพ.พริ้นซ์ สุวรรณภูมิ

คุณผู้อ่านเคยผ่านประสบการณ์แบบนี้กันมาบ้างไหมคะ ? เช่น รู้สึกปั่นป่วนในท้องไส้เวลาที่จะต้องกล่าวสุนทรพจน์ หรือออกไปรายงานที่หน้าห้องประชุม รู้สึกตื่นเต้นมวนท้องเวลาที่จะต้องสอบประเมินผลทุกครั้ง หรืออยู่ดี ๆ ก็รู้สึกไม่อยากอาหารเลยเมื่อมีเรื่องกังวลใจ เป็นต้น



หากคุณเคยประสบกับเหตุการณ์ดังกล่าว นั่นก็เป็นเพราะว่า สมองของคุณกำลังสื่อสารกับ Gut Microbiota จุลินทรีย์ที่อยู่ภายในลำไส้ของคุณนั่นเอง ในทางวิทยาศาสตร์เราจะเรียกการสื่อสารนี้ว่า *Gut-Brain Axis (GBA)* โดยส่วนของการเชื่อมโยงระหว่างสมอง และลำไส้ ก็คือ ***เส้นประสาทเวกัส*** *Vagus Nerve* ซึ่งเป็นเส้นประสาทที่ยาวที่สุดในร่างกาย นอกจากนี้ในระบบทางเดินอาหารก็ยังมีระบบประสาทเป็นของตัวเองที่เรียกว่า *Enteric Nervous System (ENS)* ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบทางเดินอาหารโดยจะทำงานแยกเป็นอิสระจากการสั่งการจากสมอง

ด้วยเหตุนี้เอง ***ลำไส้*** *(Gut)* จึงเปรียบเสมือนเป็น ***"สมองเบอร์ 2"*** ของร่างกายเรา เพราะลำไส้ก็สามารถผลิตสารสื่อประสาทชนิดเดียวกันกับสมองได้หลายชนิด อาทิ *Serotonin เซโรโทนิน, Dopamine โดปามีน และกรด Gamma-Aminobutyric Acid (GABA) ฯลฯ* สารสื่อประสาทเหล่านี้จะมีบทบาทสำคัญในการควบคุมสภาพอารมณ์ของเราให้อยู่ในสภาวะปกติ

ลองสังเกตกันดูนะคะ... ว่าในเวลาที่สมองของเราต้องเผชิญกับปัญหา ไม่ว่าการตอบสนองของเราจะเป็นในแง่ของการเข้าไปลุยกับปัญหา หรืออยากจะหนีปัญหาไปเสียดื้อ ๆ สมองจะทำหน้าที่ส่งสัญญาณเตือนไปที่ลำไส้ทุกครั้ง และนี่จึงเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมเวลาที่เราเจอกับสถานการณ์ตึงเครียด ถึงเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพระบบทางเดินอาหารของเรา โดยอาจเกิดอาการท้องไส้ปั่นป่วน, ภาวะลำไส้แปรปรวน IBS (ท้องผูกสลับท้องเสีย), ภาวะท้องผูกเรื้อรัง, ภาวะลำไส้อักเสบ, โรคโครห์น (Crohn's Disease) หากเกิดขึ้นบ่อยครั้งก็อาจนำไปสู่การเกิด ภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้า ได้ในผู้ป่วยบางราย

Gut-Brain Axis (GBA) ยังทำหน้าที่ในลักษณะอื่นเช่นกัน เป็นต้นว่า ช่วยควบคุมความอยากอาหาร โดยลำไส้จะสั่งการไปที่สมองเมื่อถึงเวลาที่จะต้องหยุดบริโภค จะเห็นได้ว่าภายหลังจากที่เรารับประทานอาหารไปสัก 20 นาที จุลินทรีย์หรือแบคทีเรียในลำไส้ จะเริ่มผลิตโปรตีนที่สามารถระงับความอยากอาหาร ทำให้เราเกิดความรู้สึกอิ่ม แต่หากเรามีความกังวลใจก็อาจทำให้เรารู้สึกไม่อยากอาหาร หรือ รู้สึกอิ่มไวกว่าปกติ ได้ค่ะ

อาหารที่ส่งผลดีต่อ Gut-Brain Axis (GBA) ?

1. OMEGA-3 : อาหารที่อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า-3

เป็นที่ทราบกันดีว่ากรดไขมันโอเมก้า-3 ซึ่งพบได้ในกลุ่มปลาที่มีน้ำมัน เช่น ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล และปลาซาร์ดีน หรือธัญพืช จำพวก เมล็ดแฟลกซ์ ถั่ววอลนัท และถั่วเหลือง นอกจากจะมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพสมอง แล้วยังช่วยทำให้การสื่อสารระหว่าง Gut-Brain Axis มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะจะช่วยเพิ่มความหลากหลายของไมโครไบโอม(จุลินทรีย์) ในลำไส้ ลดการอักเสบที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย รักษาภาวะจิตตก-ซึมเศร้า และผ่อนคลายสมองจากความเครียดได้



2. Probiotic: อาหารหมักดอง

อาหารที่ผ่านกระบวนการหมักบางชนิด ได้แก่ โยเกิร์ต กิมจิ ซุปมิโซะ ชาหมักคอมบูฉะ ผักกาดดอง และเคเฟอร์ จะอุดมไปด้วยจุลินทรีย์ Probiotic ที่มีประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหาร โดยจะทำหน้าที่ช่วยเพิ่มจำนวนจุลินทรีย์ที่เหมาะสมในลำไส้ และผลิตสารสื่อประสาท Serotonin และ GABA ส่งผลในด้านควบคุมสมดุลอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติ และลดความวิตกกังวล อีกทั้งยังช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับภาวะติดเชื้อของร่างกายได้อีกด้วย

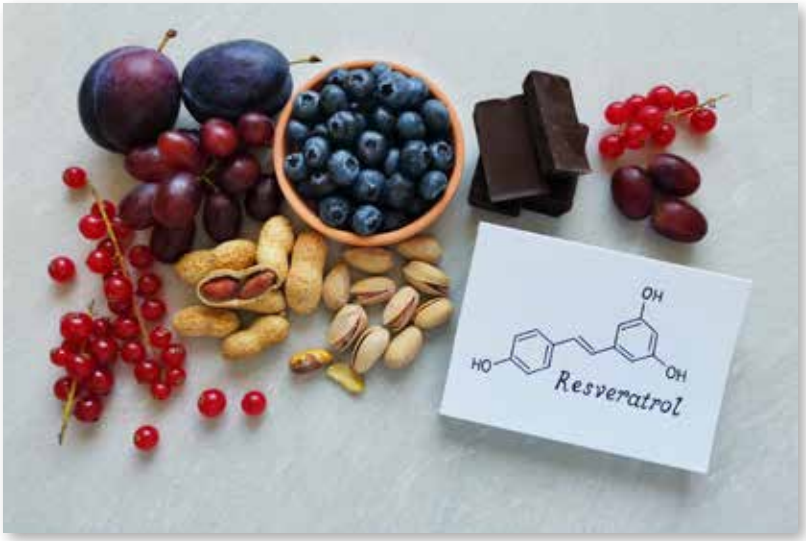


3. Prebiotic: อาหารที่อุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร

Prebiotic ทุกชนิดจัดเป็นเส้นใยอาหารประเภทหนึ่งที่ดีต่อจุลินทรีย์ในลำไส้ (Probiotic) โดยจะช่วยย่อยอาหารและรักษาสุขภาพลำไส้ให้แข็งแรง พบได้ใน ถั่วเหลือง ถั่วแดง หน่อไม้ฝรั่ง อาร์ติโชค กระเทียม หัวหอมใหญ่ หอมแดง ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ข้าวกล้อง ควินัว แอปเปิ้ล กล้วยหอม ราสเบอร์รี่ เป็นต้น

เส้นใย Prebiotic เหล่านี้จะช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ชนิดดีในลำไส้ ที่ผลิตกรดไขมันสายสั้น (Short-chain fatty acids (SCFAs)) เช่น กรดบิวเทรต กรดโพรพิโอเนต และกรดอะซิเตต ทำให้ลดการอักเสบ อีกทั้งยังทำหน้าที่ผลิตสารสื่อประสาทที่ช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบการรับรู้ของสมอง (Cognitive Function) และรักษาสมดุลทางอารมณ์





4. High Polyphenol Foods: **อาหารที่อุดมไปด้วยสารโพลีฟีนอล**

โพลีฟีนอล พบมากใน ผลไม้กลุ่มเบอร์รี่ ถั่วทุกชนิด ดาร์กช็อคโกแลต น้ำมันมะกอก และชาเขียว โดยมีคุณสมบัติช่วยต้านอนุมูลอิสระ และต้านการอักเสบ โพลีฟีนอลเมื่อถูกย่อยโดยแบคทีเรียในลำไส้ จะช่วยเพิ่มความหลากหลายและการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ในลำไส้ ระบบย่อยอาหารจึงทำงานได้ดี ลดความเครียดจากปฏิกิริยาออกซิเดชั่น และการอักเสบในสมอง ทำให้ระบบการรับรู้ทำงานดีขึ้น ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคทางระบบประสาท

5. High Tryptophan Foods: **อาหารที่อุดมไปด้วยสารทริปโตเฟน**

ทริปโตเฟน เป็นกรดอะมิโนจำเป็นชนิดหนึ่งที่พบในอาหารจำพวก ไข่ไก่ เนื้อไก่ เนื้อปลาแซลมอน เนื้อปลากะพง ถั่วแระญี่ปุ่น เต้าหู้ถั่วเหลือง โปรตีนจากถั่วเหลือง และธัญพืชที่ไม่ขัดสี การรับประทานอาหารเหล่านี้ส่งผลต่อการสังเคราะห์สารสื่อประสาท Serotonin ทั้งภายในลำไส้ และสมอง ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีความสุข และรู้สึกผ่อนคลายความเครียดได้

บทส่งท้าย

สุขภาพลำไส้ของคุณเชื่อมโยงกับสุขภาพโดยรวมและความเป็นอยู่ที่ดีในชีวิต เมื่อใดก็ตามที่ร่างกายเกิด ภาวะ Dysbiosis หรือเกิดความไม่สมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ (มีจุลินทรีย์ชนิดไม่ดีในร่างกายเพิ่มจำนวนมากขึ้นจนมีปริมาณมากกว่าจุลินทรีย์ชนิดดี) จากการได้รับยาปฏิชีวนะมากเกินไป การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป การบริโภคน้ำตาลมากกว่าปกติ การสัมผัสสารเคมี ยาฆ่าแมลง หรือเกิดภาวะเครียดบ่อยครั้ง จะทำให้เกิดการอักเสบภายในเยื่อบุลำไส้ และย่อยอาหารได้ยาก จนอาจนำไปสู่การเกิด ภาวะลำไส้รั่ว (Leaky Gut Syndrome) ภาวะลำไส้แปรปรวน (IBS) ภาวะแบคทีเรียในลำไส้เล็กมีการเจริญเติบโตมากเกินไป (SIBO) และด้วยเนื่องจากเซลล์ระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกายกว่าร้อยละ 80 อาศัยอยู่ภายในลำไส้ ดังนั้นการเกิดภาวะ Dysbiosis จึงสัมพันธ์ต่อระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ ส่งผลทำให้ร่างกายติดเชื้อได้ง่าย

การดูแลสุขภาพลำไส้นั้นเริ่มได้ง่ายจากการบริโภคอาหารที่ดีต่อ Gut-Brain Axis ตามที่ได้แนะนำ จะช่วยคืนความสมดุลให้กับจุลินทรีย์ชนิดดีภายในลำไส้ ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ฟื้นฟูการทำงานของระบบประสาท และสมองให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นค่ะ

