

อาหารสมอง



• **วรากรณ์ สามโกเศศ**
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ผู้

คนมักเข้าใจว่าปิ่นและมดคือ
เพศคนแตกต่างกันวัน ส่วนความดันโลหิตสูง
น้ำตาลในเลือดสูง ไชมันโนเลียด
ชนิดเลว (LDL) สูงคือเพศคนผอมส่ง
แท้จริงแล้วแก้อีนี้แหละคือฆาตกรอีกตัวหนึ่ง
ที่มาแบบเงิบๆ และเป็นพ่อของเพศคน
ผอมส่งข้างต้น

นิตยสาร Scientific American

ฉบับพฤศจิกายน 2014 รายงานว่างานศึกษาวิจัย
18 ชิ้น ใน 16 ปีที่ผ่านมาซึ่งครอบคลุมประชากร
ทั้งหมด 800,000 คน **สรุปตรงกันว่าแก้อี**
คือฆาตกร ตัวอย่างเช่น การศึกษาในปี 2010
ซึ่งรายงานไว้ในวารสาร Circulation สำหรับ
ผู้ใหญ่ 8,800 คน เป็นระยะเวลา 7 ปี สรุปว่า
คนที่นั่งมากกว่าวันละ 4 ชั่วโมงดูทีวี เมื่อเทียบกับคนที่นั่งดูทีวีน้อยกว่า วันละ 2 ชั่วโมงแล้ว มีโอกาสเสียชีวิตเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 46

งานศึกษาอื่นๆ พบว่าการนั่งมากกว่าครึ่งวัน
ในแต่ละวันทำให้ความเสี่ยงจากการเป็นโรค
เบาหวาน โรคหัวใจ เพิ่มขึ้นหนึ่งเท่าตัว และโดย
ทั่วไปในภาพรวมเมื่อคำนึงถึงสาเหตุของโรค
ต่าง ๆ รวมกันแล้วก็พบว่าเมื่อเปรียบเทียบ
กลุ่มคนที่นั่งกับกลุ่มคนที่กระฉับกระฉ่ง
เดินไปมาแล้ว คนกลุ่มแรกนี้มีโอกาสตาย
สูงกว่าถึงร้อยละ 50

ทำไมการแค่นั่งธรรมดาทำให้มีโอกาสตาย
สูงขึ้น? คำตอบง่าย ๆ ก็คือการนั่งเป็นระยะเวลานานๆ ไม่สอดคล้องกับการที่ร่างกายมนุษย์
ถูกออกแบบมา ธรรมชาติสร้างให้มนุษย์
เคลื่อนไหวเดินไปมา มีความกระฉับกระฉ่ง
การนั่งนานๆ อย่างไม่เคลื่อนไหวทำให้ระบบ
การทำงานแผนพลังงานของร่างกาย
ซึ่งทำให้อาหารที่บริโภคเข้าไปถูกเปลี่ยนเป็น
พลังงานทำงานช้าลง เกิดการสะสมของไขมัน
ความอ้วน (obesity) ตามมาจนนำไปสู่
โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไขข้ออักเสบ และ
โรคอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการมีน้ำหนักเกินปกติ

ฆาตกรชื่อ 'แก้อี'



การนั่งก็ไม่ใช้สิ่งที่ดีสำหรับคนไม่อ้วน
เช่นกัน เช่น การนั่งหลังจากรับประทานอาหาร
นำไปสู่การพุ่งสูงขึ้นของน้ำตาลในเลือด
การเดินหลังอาหารสามารถลดยอดที่พุ่งสูงขึ้น
ได้ครึ่งหนึ่ง

มนุษย์มีความเข้าใจผิดว่าปัญหาสุขภาพ
เกี่ยวข้องกับกินมากเกินไปโดยมองข้ามการ
นั่งแบบเฉื่อยๆ ไป ถ้าจะมองให้ไกลออกไปก็จะ
พบว่านิสัยอันเกิดจากความเคยชินในเรื่องการ
เคลื่อนไหวร่างกายคือปัจจัยสำคัญของบรรดา
ปัญหาสุขภาพ ซึ่งนิสัยชอบเดินเคลื่อนไหว
ร่างกายมากกว่านั่งโดยไม่ทำอะไรบนเก้าอี้
นั้น แยกง่ายกว่าการกินมากเกินไปด้วยซ้ำ

ในประเทศญี่ปุ่นมีการณรงค์ "10,000 ก้าว
เพื่อสุขภาพ" และลามไปสู่หลายประเทศใน
ปัจจุบัน เป้าหมายที่เป็นรูปธรรมนี้เป็นที่นิยม
ซึ่ง 10,000 ก้าวนี้ก็เท่ากับการเดินไม่ต่ำกว่า
6 กิโลเมตรต่อวัน สำหรับคนไทยที่ไม่ได้เดิน
ขึ้นรถไฟไกลๆ เหมือนคนญี่ปุ่นอาจทำได้ยาก
หากไม่มีความมุ่งมั่น อย่างไรก็ตามเรื่อง
ปัญหาสุขภาพข้างต้นก็น่าจะเพียงพอต่อการ
เปลี่ยนพฤติกรรมที่ชอบนั่งมาเป็นยืนและเดิน
แทนแล้ว

นโปเลียน โบนาปาร์ต มีชื่อเสียงในเรื่อง
การยืนทำงาน กล่าวคือโต๊ะที่ทำงานมีความสูง
อย่างเหมาะต่อการยืนทำงาน การไม่เม้าแก้อี
ให้หนึ่ง ทำให้คนที่เข้าพบใช้เวลาสั้นลงจนเป็นการ



คนที่นั่งมากกว่า
วันละ 4 ชั่วโมงดูทีวี
เมื่อเทียบกับคนที่
นั่งดูทีวีน้อยกว่า
วันละ 2 ชั่วโมงแล้ว
มีโอกาสเสียชีวิต
เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 46



ใช้เวลาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ในปัจจุบัน
บริษัทใหญ่ของญี่ปุ่นบางแห่งใช้การยืนประชุม
แทนการนั่งเป็น ชั่วโมงๆ ดังที่เคย และพบว่า
สามารถหาข้อตกลงได้ในเวลาที่สั้นกว่า และ
สอดคล้องกับหลักสุขภาพตามที่ได้พบมาจก
งานวิจัยอีกด้วย

มีการทดลองสร้างโต๊ะทำงานสูงคร่อม
สายพานเดินที่มีความเร็ว 1-2 ไมล์ต่อชั่วโมง
ซึ่งทำให้คนทำงานต้องยืนและเดินช้าๆ อยู่

ตลอดเวลา ผู้ทดลองพบว่าทำให้สมองตื่นตัว มีความเครียดน้อยลง น้าหนักลดลง ความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือดลดลง ข้อสรุปนี้

ปรากฏในวารสาร Health Services Management Research ในปี 2011

ถ้าจะไปไกลถึงบรรพบุรุษของเรา ก็พบว่า การเดินทำให้เรามีวินัยกัน นักชีววิทยา 2 คนคือ

D.E. Lieberman และ D.M. Bramble

เขียนบทความลงวารสาร Nature ในปี 2004 ซึ่งชี้ให้เห็นว่าบรรพบุรุษของเราที่สืบทอดลูกหลานมาถึงทุกวันนี้ได้ก็เพราะความอึดทนทานในการเดินและวิ่งไล่ตามเหยื่อที่เป็นสัตว์อย่างไม่ลดละ จนในที่สุดสัตว์ก็ทนไม่ไหวต้องล้มลงและเป็นอาหารในที่สุด

การเดินทนทานทำให้เกิดอาหาร และมีพลังที่จะผลิตลูกหลาน ยืนจากผู้แข็งแรงจากการเดินเหล่านี้ถูกถ่ายทอดลงมาจนถึงพวกเรา (มนุษย์ทุกคนมีประวัติศาสตร์ของครอบครัวที่ยาวเท่ากันคือประมาณ 7,500 ชั่วโมง หรือประมาณ 150,000 ปี ของช่วงเวลาที่มียีนหน้าตาและรูปร่างเหมือนมนุษย์ในทุกวันนี้ คนที่คุยว่าตนเองมาจากครอบครัวที่เก่าแก่ กำลังลืมความจริงข้อนี้)

เมื่อนิสัยการเดินทนทานฝังอยู่ในยีนของพวกเรา จึงควรสนองตอบสืบทอดคุณลักษณะนี้ต่อไปเพื่อความแข็งแรงของมนุษยชาติและของตัวเอง

การนั่งก้มหน้าตลอดเวลาดูสิ่งประดิษฐ์อัจฉริยะในปัจจุบันซึ่งเท่ากับเป็นการตัดสัมพันธ์กับมนุษย์คนอื่น ๆ ชัดแย้งกับความเป็น "สัตว์สังคม" ของมนุษย์ที่ทำให้เราอยู่รอดกันมาโดยอยู่เป็น หมู่เหล่า มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มิฉะนั้นคงถูกสัตว์ร้ายฆ่าตายหมดแล้ว

หลักฐานงานศึกษาวิจัยมีท่วมท้นว่า การนั่งเจ้ากบบนเก้าอี้ การมีชีวิตที่รัก การกินนั่ง และนอนอย่างขาดความกระฉับกระเฉง ไม่ชอบการออกกำลังกายและไม่ชอบการเดินคือการทำลายสุขภาพอย่างสำคัญ

เดินให้มาก นั่งให้น้อย ไม่กินอาหารเกินพอดี มีชีวิตที่คึกคักกระฉับกระเฉง และมีทัศนคติที่เป็นบวกต่อชีวิต ดูจะเป็นทางออกของการมีสุขภาพที่ดีถึงแม้จะทำให้คนที่อยากให้เราจากไปรำคาญมากขึ้นก็ตามที

จงมองแก้อีด้วยความระแวงเพราะมันคือ ผาตกรตัวจริง