

อาหารสมอง



● **วรากรณ์ สามโกเศศ**
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี เป็นข้อความที่ยั่วยุให้คนไทยเปิดอ่านหนังสือชิ้นนี้ ซึ่งฟังแปลกหูและแปลกใหม่ คนญี่ปุ่นก็เป็นเช่นเดียวกันเพราะเป็นหนังสือยอดเยี่ยมในประเทศนั้น โดยมีเนื้อหาปลุกเร้าให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและต่อกระเป๋าสตางค์

หนังสือ "ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี" แปลจากภาษาญี่ปุ่น ซึ่งผู้เขียนคือนายแพทย์โยชิโนะริ นะงุโม (Yoshinori Nagumo) ผู้แปลคือคุณพิมพ์รัก สุขสวัสดิ์ จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์วีเลิร์น

ปียมิตรของผมคนหนึ่งคือ คุณอดิศร ธรรมมาฤทธิ์ นักธุรกิจใหญ่แนวหน้าของไทยในเรื่องการหลอกละม้าย ได้ซื้อหนังสือเล่มนี้เป็นร้อยเล่มเพื่อแจกเพื่อนฯ และยิ่งไปกว่านั้นยังได้เขียนสรุปเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้และโพสต์ออนไลน์เมื่อเร็วๆ นี้เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่สาธารณชน ผมขอนำเอาสิ่งที่คุณอดิศรเขียนไว้มานำเสนอต่อต่อไปนี้

"ผู้เขียนเป็นนายแพทย์และเป็นผู้อำนวยการใหญ่ในโรงพยาบาลสี่แห่งในญี่ปุ่น เป็นนักเขียนชื่อดังในญี่ปุ่น และเป็นแขกประจำรายการทีวีหลายรายการ เป็นประธานกิตติมศักดิ์ของ Anti-Aging Medicine World Congress ผู้เขียนค้นพบวิธีการลดน้ำหนักด้วยการทานเหล็ววันละมื้อ และพบว่าความหิวเป็นกระบวนการที่ทำให้ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอด้วยยีนที่ชื่อ เซอร์ทูอิน (Sirtuin) ในขณะเดียวกันร่างกายก็จะผลิต Growth Hormone ออกมา คุณหมอบอกว่า "...สิ่งที่ผมมุ่งหวังคือการวางแผนสำหรับชีวิตที่มีอายุยืนถึงหนึ่งร้อยปี โดยยังมีหน้าท้องที่แบนราบและมีรูปลักษณ์ภายนอกที่ดูอ่อนเยาว์ บางคนบอกว่าไม่อยากจะอายุยืนขนาดนั้น... แต่คนที่พูดแบบนั้นพอถึงคราวเจ็บป่วยก็รีบวิ่งโรงพยาบาลมอทุกราบ ...เมื่อเข้าสู่วัยชรา ทุกวันจะมีแต่ความทุกข์ทรมาน ซึ่งเป็นผลจากการละเลยสุขภาพ.... ผมว่าต้อง

'ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี'

เลือกแล้วว่า จะใช้เวลาอนอยู่บนเตียงในโรงพยาบาลแล้วทำให้คนรอบข้างเดือดร้อน หรือจะมีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง มีกำลังวังชา รูปลักษณ์ภายนอกดูอ่อนเยาว์จนถึงวาระสุดท้าย แล้วจากไปอย่างสง่างาม..."

ในบทนำมีการเกริ่นว่าผู้เขียนเริ่มทานอาหารเหล็ววันละมื้อเมื่ออายุ 45 ปี เพราะปัญหาเรื่องสุขภาพ ผ่านไปสิบปีเมื่อเขาไปตรวจร่างกายพบว่าอายุตลอดเล็ดของเขาเท่ากับคนอายุ 26 ปี เขาเล่าว่าผมเคยชินในอดีตไม่ได้มีกินอุดมสมบูรณ์โดยกินสามมื้อเหมือนปัจจุบันนี้ ในอดีตเรากินวันละมื้อก็บุญแล้ว ดังนั้น ร่างกายเราจึงมีภูมิคุ้มกันในตัวสูง เมื่อเราหิวไม่มีกินเราจะมียีนที่ชื่อ เซอร์ทูอิน (Sirtuin) ออกมาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆ ภายใในร่างกาย ในขณะเดียวกันร่างกายก็จะผลิต Growth Hormone ออกมา ซึ่งเจ้า

Growth Hormone นี้ทำให้เรากลับเป็นหนุ่มสาวมากขึ้น ซึ่งเป็นกระบวนการเพื่อการอยู่รอด ปัญหาก็คือ เมื่อร่างกายอ้วน กลไกนี้ไม่เกิดเราจึงแก่ไปเรื่อยๆ สรุปง่าย ๆ ก็คือ การกินมากเกินไปคือสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคภัยต่างๆ และที่สำคัญร่างกายเราไม่ได้ถูกออกแบบให้กินอ้วน เราจึงปรับตัวให้การกินอ้วนได้ไม่ดี ทำให้กระบวนการธรรมชาติของร่างกายเรารวนนั่นเอง

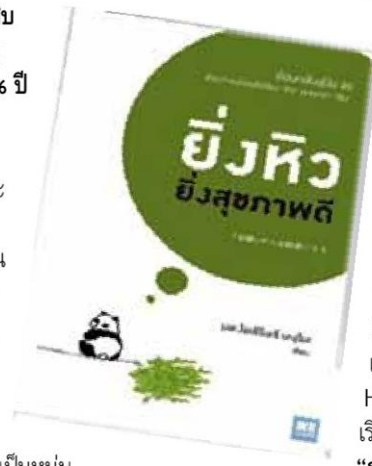
ในเรื่องการกินวันละมื้อ ผู้เขียนได้แนะนำสิ่งที่เขาทำมาแล้วได้ผล เขาบอกว่าเขาผลิตเพลลีนกับการที่ได้อินเสียงท้องร้องจ๊อกๆ เพราะว่าเขารู้ว่าร่างกายเรากำลังซ่อมแซมและปรับตัวให้เยาว์วัยด้วยกระบวนการที่กล่าวถึงข้างต้น

ในเชิงหลักการทางวิทยาศาสตร์เขาอธิบายดังนี้ (1) ปากทางเข้าลำไส้เล็กจะมีเซนเซอร์เตรียมรอรับของกินอยู่ ถ้าไม่มีอาหารไหลลงมาเสียที ลำไส้เล็กก็จะรีบหลั่งฮอร์โมนสำหรับย่อยอาหาร โมลิติน (Motilin) ออกมา ทำให้

กระเพาะอาหารบีบตัว เพื่อส่งของกินที่อาจจะตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหารเข้าไปในลำไส้เล็ก เรียกว่า "การบีบตัวเมื่อหิว" และเป็นตัวการที่แท้จริงของอาการท้องร้องจ๊อกๆ

(2) เมื่อกระเพาะรู้ว่าหิวจะหลั่งฮอร์โมนเกรลิน (Ghrelin) ออกมา เกรลินจะถูกหลั่งออกมาจากเยื่อกระเพาะอาหารซึ่งถูกกระตุ้นเพราะความหิว โดยจะออกฤทธิ์ที่สมองส่วน

ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ทำให้เกิดความอยากอาหาร ขณะเดียวกันก็จะออกฤทธิ์ที่ต่อมใต้สมอง ทำให้หลั่ง Growth Hormone ออกมา เจ้า Growth Hormone นี้เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า "ฮอร์โมนที่ทำให้



กลับเป็นหนุ่มสาว" นั้นหมายความว่าตอนที่ท้องกำลังร้องจ๊อกๆ เพราะหิว คุณจะค่อยๆ มีเสน่ห์ขึ้นจากฮอร์โมนที่ทำให้กลับเป็นหนุ่มสาว ถึงท้องจะร้องก็อย่าเพิ่งรีบกินอาหาร ให้มาลองเพลลีนกับประสิทธิภาพของการกลับเป็นหนุ่มสาวที่ได้จาก Growth Hormone กันสักครู่หนึ่งก่อน

(3) ตอนที่ท้องกำลังร้องจ๊อกๆ นั้นความสามารถในการอยู่รอดอันยอดเยี่ยมกำลังพลุ่งพล่านขึ้นมา นั่นก็คือ "ยีนเซอร์ทูอิน" ที่มีสมญาว่า "ยีนต่ออายุขัย" หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "ยีนที่ทำให้อายุยืน" กำลังทำงานจากการทดลองกับสัตว์หลายชนิดพบว่า เมื่อลดปริมาณอาหารลง 40% จะทำให้อายุยืนขึ้น 1.5 เท่า ทว่ายีนนี้จะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อมีเงื่อนไขบางประการ นั่นคือ "ความหิว" ตราบใดที่ท้องไม่ร้องจ๊อกเพราะหิว ยีนนี้ก็จะไม่ทำงาน ดังนั้นการกินอาหารทั้งที่ยังไม่หิวจึงหมายถึงการมีของติดอยู่กับตัวแต่ไม่ใช้ให้เป็นประโยชน์ มาทำให้ท้องร้องจ๊อกด้วยการกินอาหารวันละมื้อ

ดีกว่า แล้วยีนแซอร์ทูอินนี่จะช่วยสแกนยีน
ในร่างกายอย่างรวดเร็วพร้อมทั้งค่อยๆ ฟันฟู
ส่วนที่เสียหาย กล่าวกันว่าความแก่ชราและ
โรคมะเร็งก็มีสาเหตุมาจากความผิดปกติของยีน
ดังนั้นเราสามารถทำให้กลับเป็นหนุ่มสาวและ
ป้องกันโรคมะเร็งด้วยการกินอาหารวันละมื้อ
ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อหิวแล้วอาหารยังคงไม่ถึงท้อง
ร่างกายจะนำไขมันที่สะสมไว้ในช่องท้องมา
เปลี่ยนเป็นสารอาหาร ทำให้หน้าท้องแบนราบ

นอกจากการกินวันละมื้อแล้ว ผู้เขียนมี
ข้อมูลใหม่เพิ่มเติมอีกว่าการนอนที่ดีคือนอน
ในช่วงร่างกายผลิต Growth Hormone ได้
ดีที่สุดนั่นก็คือช่วงเวลาระหว่างสี่ทุ่มถึงตีสอง

หลังอ่านจบผมมีความเห็นส่วนตัวว่าสิ่งที่
จะทำคือ (1) รอให้ท้องร้องจ๊อกๆ บ่อยๆ
เพื่อซ่อมแซมตัวเองและทำให้เยาว์วัยลง และ
(2) ทานน้อยลง 60% ของแต่ละมื้อ....."

นอกจากที่คุณอดิสรเขียนแล้ว ผมไปค้นคว้า
เพิ่มเติมและพบว่าเมื่อตอนคุณหมอ Nagumo
มีอายุ 37 ปี เขาหนัก 77 กิโลกรัม และเมื่ออายุ
57 ปี หนัก 62 กิโลกรัม ความดันโลหิตเท่ากับคน
อายุ 26 ปี อายุมวลกระดูกเท่ากับคนอายุ 28 ปี
และสมองมีอายุเท่ากับคนอายุ 38 ปี จากที่ดูรูป
ในอินเทอร์เน็ตถึงแม้ขณะนี้คุณหมออายุ 59 ปี
แต่หน้าตาเหมือนไม่ถึง 40 ปี ด้วยซ้ำ

คุณหมอบอกในโทรทัศน์ว่าแค่เริ่มต้นไม่กี่วัน
ก็จะสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพแล้ว
กลิ่นตัวจะหายไป ผิวหนังจะเนียนขึ้น หน้าท้อง
จะเรียบขึ้น รูปลักษณ์ของคนผมจะเริ่มปรากฏ
และจิตใจก็เบิกบานกว่าเดิม

คุณหมอแนะนำให้ทำติดต่อกัน 52 วัน
โดยกินอาหารวันละหนึ่งมื้อคือมื้อกลางวัน
ในมือน้อยๆกินอะไรก็ตามใจตัวเองได้
หากหิวมากก็อาจเสริมด้วยผลไม้และอาหาร
เบาๆ ก่อนอาหารเย็น

การกินอาหารน้อยลงมีประโยชน์อย่าง
แน่นอนเพราะมนุษย์เราโดยทั่วไปก็กินกันเกิน
พอดีอยู่แล้ว การทำตามคำแนะนำของคุณหมอ
แค่กินอาหารน้อยลง กินหลังจากที่ท้องร้อง
นานพอควร และหากแถมด้วยการเดิน
และออกกำลังกายก็ย่อมดีต่อสุขภาพ

"ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี" เป็นหนังสืออ่าน
ที่ให้แง่มุมมองที่ชวนคิดสำหรับสุขภาพอย่างยิ่ง
ปีใหม่นี้เราจะไม่ให้อะไรเป็นของขวัญแก่ร่างกาย
ของเราบ้างหรือครับ เราจะทำอย่างเดิมๆ
ดังที่เคยทำมาตลอดชีวิตอย่างนั้นหรือ