

อาหารสมอง



● **วรากรณ์ สามโกเศศ**
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ห ลังจากความเชื่อเรื่อง “You are what you eat” เกิดขึ้นในทศวรรษ 1970 การค้นคว้าหาความจริงเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารประเภทต่างๆ ก็เป็นไปอย่างคึกคักตลอดระยะเวลา 40 ปีที่ผ่านมา ล่าสุดมีงานวิจัยยืนยันความสำคัญของถั่วที่มีต่อสุขภาพโดยทั่วไป

เป็นที่เชื่อกันมาว่าถั่วต่างๆ โดยเฉพาะถั่วลิสงเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงเพราะทำให้ผิวหนังและท้องผูก แต่งานวิจัยจำนวนมากในช่วงเวลาที่ผ่านมามีพบความจริงในทางตรงกันข้าม

งานวิจัยขนาดใหญ่จำนวนมากหลายชิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งชิ้นที่มีชื่อว่า **Nurses’ Health Study** ซึ่งศึกษาผู้หญิง 76,464 คน และชิ้นที่มีชื่อว่า **Health Professionals Follow-Up Study** ซึ่งศึกษาชาย 42,498 คน พบว่ายิ่งบริโภคถั่วมากเท่าใดก็ยิ่งทำให้โอกาสในการตายน้อยลง โดยเฉพาะด้วยโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ

งานศึกษาในประเทศสเปนพบว่าอัตราการตายลดลงในกลุ่มผู้บริโภคอาหารที่เรียกว่า Mediterranean Diet (อาหารที่อุดมด้วยน้ำมันมะกอก ผักผลไม้ และธัญพืช) และเสริมด้วยถั่ว

อย่างไรก็ดี มีผู้แย้งว่างานศึกษาเหล่านี้เก็บข้อมูลเกือบทั้งหมดจากกลุ่มผู้มีฐานะดี มีการศึกษาดี และถึงแม้ผู้ศึกษาพยายามควบคุมตัวแปรอื่นๆ ที่อาจทำให้ผลการศึกษามีความเที่ยงตรง แต่ก็มีความเป็นไปได้ที่ลักษณะของตัวผู้ถูกเก็บข้อมูลเองที่ทำให้อัตราการตายต่ำไม่ใช่เพราะการบริโภคถั่ว

ในการศึกษากลุ่มผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำลงมาและหลากหลายชาติพันธุ์ (ไม่ว่าจะเป็นผิวดำ ผิวดาว หรือเอเชีย) มีงานวิจัยชิ้นใหญ่สำคัญเพิ่งตีพิมพ์ในวารสาร **JAMA Internal Medicine**

พลังอาหารสำคัญของมนุษย์



เดือนมีนาคม 2015 ซึ่งดำเนินการโดยนักวิจัยที่ Vanderbilt University School of Medicine ใช้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างหญิงมากกว่า 200,000 คน ในรัฐทางใต้ของสหรัฐอเมริกาและเมืองเซี่ยงไฮ้ และพบว่ายิ่งบริโภคถั่วมากเท่าใด อัตราการตายจากสาเหตุทั้งหมดโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง (stroke) ก็ยิ่งลดลง งานวิจัยเหล่านี้ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสำคัญองถั่วยิ่งขึ้น จากความสงสัยกลายเป็นความเชื่อ และจากความเชื่อปัจจุบันได้กลายเป็นความจริงด้วยหลักฐานที่พบจากงานศึกษาวิจัยขนาดใหญ่ที่น่าเชื่อถือ

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าหากบริโภคถั่วในปริมาณที่เหมาะสมจะไม่ทำให้ผิวหนังและอาจช่วยลดน้ำหนักและรักษาน้ำหนักด้วย เป็นความจริงที่ถั่วอุดมด้วยไขมันหากเปรียบเทียบกับผัก และแป้ง ไขมันของถั่วให้แคลอรีต่อกรัม (9 กรัม) มากกว่าโปรตีน น้ำตาล (4 กรัม) หรือแม้แต่แอลกอฮอล์ (7 กรัม) ด้วยซ้ำ

Richard D. Mattes แห่ง Purdue University และผู้เขียนรายงานร่วมได้ศึกษา งานวิจัยของกลุ่มประชากรขนาดใหญ่หลายชิ้น และพบในหลายชิ้นว่าผู้ที่บริโภคถั่วมีน้ำหนักเฉลี่ยต่ำกว่าผู้พยายามหลีกเลี่ยงถั่ว งานวิจัยพบว่าการบริโภคถั่วเพิ่มอย่าง

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าหากบริโภคถั่วในปริมาณที่เหมาะสมจะไม่ทำให้ผิวหนังและอาจช่วยลดน้ำหนักและรักษาน้ำหนักด้วย

มากควบคู่กับอาหารประจำมีผลน้อยมากต่อน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างในงานศึกษาชิ้นนี้ที่รวมเอาถั่วไว้ในโปรแกรมลดน้ำหนักสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่าผู้ที่มิได้บริโภคถั่วด้วยซ้ำ

คำอธิบายหนึ่งก็คือถั่วมีไขมันและโปรตีนสูง จนเมื่อบริโภคแล้วทำให้ไม่รู้สึกต้องการบริโภคอาหารหรือน้ำตาล หรือคาร์โบไฮเดรต เพิ่มอีก

หลักฐานสนับสนุนการบริโภคถั่วปรากฏอีกในงานวิจัยในปี 2013 ของ **Dr. Mattes** ซึ่งตีพิมพ์ใน The British Journal of Nutrition โดยสรุปว่าการบริโภคถั่วลิสง (peanut

butter) หรือ ถั่วลิสงเป็นอาหารเข้าช่วยให้
มีความสามารถในการควบคุมความหิวโดย
รักษาระดับน้ำตาลและลดความปรารถนา
ที่จะกินอาหารได้นานถึง 8-12 ชั่วโมง

ประโยชน์สำหรับการป้องกันโรคหัวใจของ
ถั่วมาจากความรุ่มรวยของไขมันประเภท Mono-
unsaturated และ Polyunsaturated ซึ่งนำ
ไปสู่คำแนะนำของ FDA (Food and Drug
Administration ของสหรัฐอเมริกา) ว่า ...
“หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ทำให้เกิดข้อเสนอนะ
ซึ่งยังไม่มีการพิสูจน์ (อย่างสิ้นสงสัย.....ผู้เขียน)
ว่าการบริโภคถั่วส่วนใหญ่วันละ 1.5 ออนซ์ซึ่ง
เป็นส่วนหนึ่งของการบริโภคอาหารเพื่อให้มี
คอเลสเตอรอลและไขมันประเภท saturated
ต่ำอาจลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจ...

มีถั่วอยู่สองชนิดที่ไม่อาจเข้าข่ายนี้ก็คือ
macadamia และ cashews nuts ซึ่งมี
ไขมันประเภท saturated มากเกินไปที่จะ
สอดคล้องกับข้อแนะนำข้างต้น

Jane Brodo ซึ่งรายงานข้อมูลเหล่านี้
ไว้ใน International New York Times เมื่อ
เร็วๆ นี้ระบุว่ายิ่งไปกว่านี้ถั่วอุดมด้วยไฟเบอร์
ซึ่งช่วยการขับถ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถั่ว
almonds, Brazil nuts, ถั่วลิสง และ walnut
อาจช่วยไม่ให้ท้องผูกซึ่งตรงข้ามกับความเชื่อ
แต่ดั้งเดิมว่าไม่ช่วยระบบการย่อยอาหาร

ประโยชน์อื่นๆ ของถั่วได้แก่ การมีวิตามิน
ต่างๆ การเป็น antioxidants และมี phyto-
chemicals (ส่วนประกอบเคมีที่เกิดขึ้นตาม
ธรรมชาติจากพืช เช่น บางตัวให้สีของพืช) อื่นๆ
ซึ่งทั้งหมดนี้รวมกันชี้ให้เห็นว่าถั่วเป็นแหล่ง
อาหารที่สำคัญสำหรับมนุษย์

กินถั่วแล้วมักจะได้ “ลม” ประเภท
hot air แถมออกมาด้วย เมื่อ You are what
you eat เป็นจริง ดังนั้น เมื่อบริโภคถั่วก็ต้อง
ให้แน่ใจว่าสิ่งที่ได้นั้นมีได้มีแต่เพียง hot air
อย่างเดียวเท่านั้น