



อาหารสมอง

วีรกร ตรีเศศ

คนตกต่ำทำอะไรก็ช่วย

น้ำจิ้มอาหารสมอง

There is no love; there are only proofs of love.

Pierre Reverdy

กวีเอกชาวฝรั่งเศส ค.ศ.1889-1960
สิ่งที่เรียกว่าความรักนั้นไม่มี จะมีก็
แต่บทพิสูจน์ของความรัก

คนนิยมตกต่ำนั้นไม่ว่าจะทำอะไรมันก็ช่วยไปหมด ตัวอย่างที่จะยกมาให้เห็นในวันนี้นั้นไม่ใช่คนที่ท่านกำลังคิดอยู่ในใจหรอก หากแต่เป็นนายกรัฐมนตรี Gordon Brown ของอังกฤษ

เมื่ออาทิตย์ที่ผ่านมา นาย Gordon Brown ซึ่งอยู่ในช่วงความนิยมตกต่ำอันเนื่องมาจากเป็นคนมีความสามารถพิเศษในการสร้างปัญหาทางการเมืองขึ้นถึงแม้ว่าจะมีความตั้งใจดีก็ตามที

เมื่อทหารอังกฤษคนหนึ่งเสียชีวิตในอัฟกานิสถาน นาย Brown ก็เขียนจดหมายส่วนตัวด้วยลายมือไปถึงแม่ของทหารผู้นั้น เหมือนที่ได้กระทำทุกครั้งเมื่อมีทหารเสียชีวิต ซึ่งรวมได้ 232 คน อย่างไรก็ตามคุณแม่ผู้นี้ไม่พอใจโดยออกมาพูดในสาธารณะว่าเป็นจดหมายที่ไม่แสดงความเคารพผู้ตายและตัวเธอผู้เป็นแม่ แถมนการพูดจาทางโทรศัพท์ก็หนักไม่เข้าทำอีกด้วย

Jacqui Janes แม่ของทหารผู้ตายคือ Jamie Janes ให้ข่าวแกหนังสือพิมพ์ประเภทซุบซิบดั่งที่เรียกกันว่าพวก Tabloid ว่า นาย Brown นอกจากจะไม่จัดทาอาวรุชอุปกรรมเครื่องมืออย่างพอเพียงให้แก่ทหารอังกฤษในอัฟกานิสถาน (จนมีส่วนทำให้ลูกเธอเสียชีวิต) แล้ว จดหมายที่เขียนมาแสดงความเสียใจกับเธอนั้นยังสะกดคำผิดถึง 25 คำ!

เธอบอกว่า แค่อ่านชื่อเธอและนามสกุลก็สะกดผิด (ก็น่าจะสะกดผิดหรอก คนอะไรสะกดพลาดว่า Jacqui) ลายมือก็หวัดแบบเขียนอย่างรวดเร็ว จนอ่านแทบไม่ออก บางคำที่เขียนก็ไม่จบคำ (โชคดีที่ผู้เขียนไม่ได้เป็นนายกรัฐมนตรีอังกฤษ มิฉะนั้น อาหารคงจะหนักกว่านาย Brown หลายเท่า) อย่างเป็นทางการไม่ให้เกิดการโต้เถียงกัน

นายกรัฐมนตรี Brown บอกว่าเขาสะกดชื่อถูกเพียงแต่ลายมือไม่สวย อักษรมันติดกัน จนบางครั้งอาจอ่านไม่ชัดเจน การเป็นข่าวครั้งนี้และการตอบโต้ ตลอดจนการถอดเทปคำพูดทางโทรศัพท์ระหว่างเธอกับนาย Brown หนังสือพิมพ์พวก Tabloid ได้ทำเป็นข่าวใหญ่โต โดยเฉพาะฉบับ The Sun และมีคำวิจารณ์เผ็ดร้อนโดย Daily Mail ซึ่งเป็นอริกับพรรค Labor ของนาย Brown

แค่นี้ไม่พอ นาย Brown ยังถูกวิจารณ์อีกว่าในการวางพวงหรีดในพิธีของวัน Remembrance Day เพื่อระลึกถึงทหารผู้เสียชีวิตนั้นเขาไม่แสดงความเคารพอย่างพอเพียง กล่าวคือ ไม่ถอยออกมาหนึ่งก้าวและคำนับเพื่อแสดงความเคารพดั่งที่ผู้นำเคยทำกันมา (ประธานาธิบดีโอบามา เคียงคำนับจักรพรรดิญี่ปุ่นโดยโค้งศีรษะต่ำพอควรก็ถูกวิจารณ์ในอเมริกาว่านอบน้อมมากเกินไป)

โดนวิจารณ์สองเรื่องที่ไม่ใช่เรื่องหลักสำคัญ



แต่ก็ถือว่าเสียจริตไปพอควร แต่ผู้ทำขึ้นเป็นเรื่องก็คือสื่อ Tabloid โดย The Sun เอาจดหมายของนาย Brown มาขยายเต็มหน้า แถมนในเวลาต่อมาซื้อความที่ถอดมาจากเทปที่ Jacquiอัดไว้ด้วย

ข้อความในเทปก็มีว่า ทั้งสองพูดกันนานพอควรเกี่ยวกับข้อกล่าวหาว่าทหารอังกฤษมีอุปกรณ์ไม่เพียงพอในอัฟกานิสถาน และมีส่วนที่ถกเถียงกันว่านาย Brown สะกดคำถูกหรือเขียนลายมือแย่มากจนอ่านไม่ออก เธอเถียงว่าสะกดผิด ส่วนนาย Brown ก็พยายามอธิบาย ข้อสรุป ก็คือมันค่อนข้างไร้สาระ ถึงแม้นาย Brown จะพยายามแสดงความจริงใจด้วยการเขียนด้วยลายมือตนเองต่างๆ ที่จะให้ใครร่างและพิมพ์มาก็ยอมได้

คนจำนวนไม่น้อยโทษ The Sun ซึ่งเป็นของมหาเศรษฐีเจ้าของสื่อของโลกคือ นาย Rupert Murdoch (ผู้ซึ่งเพิ่งเปลี่ยนสีจากพรรค Labor เป็นพรรค Conservative) ที่ทำประโยชน์จากการสูญเสียลูกชายของแม่คนหนึ่ง

นาย Brown ดูจะเสียใจกับเหตุการณ์นี้ เขาบอกว่าเขารู้ว่าเธอรู้สึกอย่างไรกับการสูญเสียลูกไป เธออยู่ในสภาพจิตใจที่น่าเห็นใจ เขาเข้าใจ แต่เขาไม่กล่าวไปไกลถึงการหาประโยชน์โดย Tabloid ตามประธานาธิบดีที่มีวุฒิภาวะ สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นค่อนข้างใหญ่เห็นใจนาย Brown เขาเคยสูญเสียลูกตอนแบเบาะไปหนึ่งคน ตัวเขาเองก็เสียตาไปหนึ่งข้างเมื่อเล่นสกีตกหูลุดใน ตอนเด็กเมื่อเล่นรักบี้ และตาอีกข้างก็ไม่ค่อยดีจึงทำให้เขาเขียนหนังสือด้วยลายมือที่บางครั้งก็ติดกันอยู่ ปกติเขาไม่เขียนด้วยลายมือแต่ที่

เขาเขียนครั้งนี้ก็เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องของการให้เกียรติ แต่คนในนิยมตกต่ำนั้นไม่ว่าทำอะไรมันก็เป็นอย่างนี้แหละ

นาย Brown นั้น เมื่อตอนที่เขาเป็น ส.ส. ใช้ชื่อว่า Dr.Gordon Brown เนื่องจากเขาเรียนจบปริญญาเอกด้านประวัติศาสตร์จาก University of Edinburgh เขาเรียนปริญญาเอกอยู่หลายปีจนได้เป็นอธิการบดีของมหาวิทยาลัยแห่งนี้ในขณะที่เขากำลังเรียนปริญญาเอกอยู่ นอกจากนี้ เขายังเคยมี

อาชีพเป็นผู้สื่อข่าวทีวี และได้เป็น ส.ส. ใน ค.ศ.1983

เขาเป็นรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลังอยู่ 10 ปี ได้แสดงฝีมือลายมือไว้มากในช่วงที่ Tony Blair เป็นนายกรัฐมนตรี และได้เป็นนายกรัฐมนตรีในปี 2007 ในตอนแรกคะแนนนิยมก็ดีแต่ต่อมากลางเพราะพรรค Labor มีปัญหาเรื่อง ส.ส. ของพรรคใช้จ่ายเงินไม่ถูกทาง เอาเงินหลวงมาทำประโยชน์ให้ตัวเอง นาย Brown เองก็โดนไปเต็มๆ

ในการเลือกตั้งเมื่อกลางปีนี้ พรรค Labor แพ้เลือกตั้งถอยอย่างยับเยินที่สุดในรอบ 40 ปี เขาถูกกดดันจากสภาผู้แทนราษฎรและโพลให้ลาออก แต่เขาก็ยังต่อสู้อยู่ท่ามกลางสิ่งร้ายๆ ที่ไม่คาดฝันเข้ามากระทบเขาอยู่เป็นระลอก

นาย Brown เป็นคนสก็อตที่ได้เป็นนายกรัฐมนตรีนับตั้งแต่ Sir Alec Douglas-Home ในปี 1964 และเขาเป็นหนึ่งในห้าของนายกรัฐมนตรีอังกฤษที่เรียนจบจากมหาวิทยาลัยอื่นที่มิใช่ Oxford หรือ Cambridge (อีกคนในห้าคนนั้นจบจาก University of Edinburgh เหมือนเขา)

คนตกต่ำแต่ตั้งใจดีถึงแม้จะประสบความชวาก็เป็นเรื่องระยะสั้นที่มาแล้วก็จะหายไป แต่สำหรับคนตกต่ำที่จิตใจไม่ดีนั้น อันตรายอันเกิดจากความชวามาได้จากหลากหลายมิติ จึงนับว่าชววกว่ากันมากเลย ●

เครื่องเคียงอาหารสมอง

พ การศึกษาเมื่อเร็วๆ นี้ซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร The American Journal of Clinical Nutrition ฉบับเดือนพฤศจิกายน 2009 ระบุว่า การบริโภคนมพร่องไขมันกับโกโก้ที่อุดมด้วยสาร flavonoid (เครื่องดื่มโกโก้ นั่นเอง) อาจช่วยลดการอักเสบในร่างกาย ซึ่งมีผลในทางป้องกันหรือทำให้สภาวะการแข็งตัวของเส้นเลือด (atherosclerosis) ช้าลงซึ่งช่วยในเรื่องการหลีกเลี่ยงโรคหัวใจ (นักวิจัยให้ข้อสังเกตว่าผลที่เกิดขึ้นไม่ชัดเจนเท่ากรณีของการดื่มไวน์แดง)

นักวิทยาศาสตร์ในสเปนใช้อาสาสมัคร 47 คน อายุ 55 ปีขึ้นไป ซึ่งมีความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจสูงมาเป็นหนูลดลง จำนวนครึ่งหนึ่งบริโภค 20 กรัมของผงโกโก้กับนมพร่องไขมัน 2 ครั้งต่อวัน ในขณะที่อีกครึ่งหนึ่งบริโภคนมอย่างเดียว หนึ่งเดือนผ่านไป ก็ให้ 2 กลุ่มนี้บริโภคกลับกันอีกเป็นเวลาหนึ่งเดือนแล้วเจาะเลือดของทั้งสองกลุ่ม เมื่อตรวจเลือดก็พบว่าอาสาสมัครทั้งหมดซึ่งดื่มนมกับโกโก้ดังกล่าว มีการอักเสบในร่างกายตามที่ตัวชี้วัดหลายตัวระบุลดลงอย่างมีนัยสำคัญ แต่ตัวชี้วัดบางตัวก็ไม่ระบุว่ามีการเปลี่ยนแปลง

ดังนั้น ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่มีการอักเสบอยู่ในร่างกายเป็นประจำ (เช่น อาจเกิดจากการตีตันของเส้นเลือดบางจุด) ก็คือ จงบริโภคโกโก้เป็นประจำ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยมิได้บอกว่าการบริโภคช็อกโกแลตซึ่งมาจากโกโก้เหมือนกันจะมีผลเช่นเดียวกันหรือไม่ สำหรับผู้รักช็อกโกแลต เขาเป็นว่ามีผลคล้ายกันก็แล้วกัน จะได้ไม่รู้สึกผิดทุกครั้งทีบริโภค