

มติชนสุดสัปดาห์
ศุกร์ 4 ธ.ค. 52

อาหารสมอง คนตกต่ำทำอะไรก็ช่วย

วีรกร ตริเศศ
(รวม 4 หน้า)

คนยามตกต่ำนั้นไม่ว่าจะทำอะไรมันก็ช่วยไปหมด ตัวอย่างที่จะยกมาให้เห็นในวันนี้
นั้นไม่ใช่คนที่ท่านกำลังคิดอยู่ในใจหรอก หากแต่เป็นนายกรัฐมนตรี Gordon Brown ของอังกฤษ

เมื่ออาทิตย์ที่ผ่านมา นาย Gordon Brown ซึ่งอยู่ในช่วงความนิยมตกต่ำอันเนื่องมาจาก
เป็นคนมีความสามารถพิเศษในการสร้างปัญหาทางการเมืองขึ้นถึงแม้ว่าจะมีความตั้งใจดีก็ตามที

เมื่อทหารอังกฤษคนหนึ่งเสียชีวิตในอัฟกานิสถาน นาย Brown ก็เขียนจดหมาย
ส่วนตัวด้วยลายมือไปถึงแม่ของทหารผู้นั้นเหมือนที่ได้กระทำทุกครั้งเมื่อมีทหารเสียชีวิต ซึ่งรวมได้ 232 คน
อย่างไรก็ดีคุณแม่ผู้นี้ไม่พอใจโดยออกมาพูดในสาธารณชนว่าเป็นจดหมายที่ไม่แสดงความเคารพผู้ตายและ
ตัวเธอผู้เป็นแม่ แถมการพูดจาทางโทรศัพท์กันก็ไม่เข้าท่าอีกด้วย

Jacqui Janes แม่ของทหารผู้ตายคือ Jamie Janes ให้ข่าวแก่หนังสือพิมพ์ประเภท
ซุบซิบดังที่เรียกกันว่าพวก Tabloid ว่า นาย Brown นอกจากจะไม่จัดหาอาวุธอุปกรณ์เครื่องมืออย่าง
พอเพียงให้แก่ทหารอังกฤษในอัฟกานิสถาน (จนมีส่วนทำให้ลูกเธอเสียชีวิต) แล้ว จดหมายที่เขียนมา
แสดงความเสียใจกับเธอนั้นยังสะกดคำผิดถึง 25 คำ!

เธอบอกว่าแค่ชื่อเธอและนามสกุลก็สะกดผิด (ก็น่าจะสะกดผิดหรือหอก คนอะไรสะกด
ประหลาดว่า Jacqui) ลายมือก็หวัดแบบเขียนอย่างรวดเร็ว จนอ่านแทบไม่ออก บางคำที่เขียนก็
ไม่จบคำ (โศคที่ผู้เขียนไม่ได้เป็นนายกรัฐมนตรีอังกฤษ มิฉะนั้นอาการคงจะหนักกว่านาย Brown
หลายเท่า) อย่างนี้คือการไม่ให้เกียรติกัน

นายกรัฐมนตรี Brown บอกว่าเขาสะกดชื่อถูกเพียงแต่ลายมือไม่สวย อักษรมันตีกัน
จนบางครั้งอาจอ่านไม่ชัดเจน การเป็นข่าวครั้งนี้และการตอบโต้ตลอดจนการถอดเทปคำพูดทาง

โทรศัพท์ระหว่างเธอกับนาย Brown หนังสือพิมพ์พวก Tabloid ได้ทำเป็นข่าวใหญ่โตโดยเฉพาะฉบับ The Sun และมีคำวิจารณ์เผ็ดร้อนโดย Daily Mail ซึ่งเป็นอริกับพรรค Labor ของนาย Brown

แค่นี้ไม่พอ นาย Brown ยังถูกวิจารณ์อีกว่าในการวางพวงหรีดในพิธีของวัน Remembrance Day เพื่อระลึกถึงทหารผู้เสียชีวิตนั้นเขาไม่แสดงความเคารพอย่างพอเพียง กล่าวคือไม่ถอยออกมาหนึ่งก้าวและคำนับเพื่อแสดงความเคารพดังที่ผู้นำเคยทำกันมา (ประธานาธิบดีโอบามา ไค้คำนับจักรพรรดิญี่ปุ่นโดยไค้ศีรษะต่ำพอควรก็ถูกวิจารณ์ในอเมริกาว่านอบน้อมมากเกินไป)

โดนวิจารณ์สองเรื่องที่ไม่ใช่เรื่องสำคัญ แต่ก็ถือว่าเสียร้งวัดไปพอควร แต่ผู้ที่ทำขึ้นเป็นเรื่องก็คือสื่อ Tabloid โดย The Sun เอาจดหมายของนาย Brown มาขยายเต็มหน้า แถมในเวลาต่อมามีข้อความที่ถอดมาจากเทปที่ Jacqui ถัดไว้ด้วย

ข้อความในเทปก็มีว่าทั้งสองพูดกันนานพอควรเกี่ยวกับข้อกล่าวหาว่าทหารอังกฤษมีอุปกรณ์ไม่เพียงพอในอัฟกานิสถาน และมีส่วนที่ถกเถียงกันว่านาย Brown สะกดคำถูกหรือเขียนลายมือแย่มากจนอ่านไม่ออก เธอเถียงว่าสะกดผิด ส่วนนาย Brown ก็พยายามอธิบาย ข้อสรุปก็คือมันค่อนข้างไร้สาระ ถึงแม้ว่านาย Brown จะพยายามแสดงความจริงใจด้วยการเขียนด้วยลายมือตนเองทั้ง ๆ ที่จะให้ใครร่างและพิมพ์มาก็ยอมได้

คนจำนวนไม่น้อยโทษ The Sun ซึ่งเป็นของมหาเศรษฐีเจ้าของสื่อยักษ์ของโลกคือ นาย Rupert Murdoch (ผู้ซึ่งเพิ่งเปลี่ยนสีจากพรรค Labor เป็นพรรค Conservative) ที่หาประโยชน์จากการสูญเสียลูกชายของแม่คนหนึ่ง

นาย Brown ดูจะเสียใจกับเหตุการณ์นี้ เขาบอกว่าเขาารู้ดีว่าเธอรู้สึกอย่างไรกับการสูญเสียลูกไป เธออยู่ในสภาพจิตใจที่น่าเห็นใจ เขาเข้าใจ แต่เขาไม่กล่าวไปไกลถึงการหาประโยชน์โดย Tabloid ตามประสา นายกรัฐมนตรีที่มีวุฒิภาวะ

สิ่งที่เกิดขึ้นนี้คนส่วนใหญ่เห็นใจนาย Brown เขาเคยสูญเสียลูกตอนแบเบาะไปหนึ่งคน ตัวเขาก็เสียตาไปหนึ่งข้างเมื่อเลนส์ตาหลุดในตอนที่เล่นรถบังคับ และตาอีกข้างก็ไม่ค่อยดี จึงทำให้เขาเขียนหนังสือด้วยลายมือที่บางครั้งก็ยุ่งๆ ปกติเขาไม่เขียนด้วยลายมือแต่ที่เขาเขียนครั้งนี้ก็เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องของการให้เกียรติ แต่คนในยามตกต่ำนั้นไม่ว่าทำอะไรมันก็เป็นอย่างนี้แหละ

นาย Brown นั้น เมื่อตอนที่เขาเป็น ส.ส. ใช้ชื่อว่า Dr. Gordon Brown เนื่องจากเขาเรียนจบปริญญาเอกด้านประวัติศาสตร์จาก University of Edinburgh เขาเรียนปริญญาเอกอยู่หลายปีจนได้เป็นอธิการบดีของมหาวิทยาลัยแห่งนี้ในขณะที่เขากำลังเรียนปริญญาเอกอยู่ นอกจากนี้เขาเคยมีอาชีพเป็นผู้สื่อข่าวทีวี และได้เป็น ส.ส. ใน ค.ศ. 1983

เขาเป็นรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลังอยู่ 10 ปี ได้แสดงฝีมือหลายมือไว้มากในช่วงที่ Tony Blair เป็นนายกรัฐมนตรี และได้เป็นนายกรัฐมนตรีในปี 2007 ในตอนแรกคะแนนนิยมก็ดีแต่ต่อมาตกลงมากเพราะพรรค Labour มีปัญหาเรื่อง ส.ส. ของพรรคใช้จ่ายเงินไม่ถูกทาง เอาเงินหลวงมาทำประโยชน์ให้ตัวเอง นาย Brown เองก็โดนไปเต็ม ๆ

ในการเลือกตั้งเมื่อกลางปีนี้ พรรค Labor แพ้เลือกตั้งท้องถิ่นอย่างยับเยินที่สุดในรอบ 40 ปี เขาถูกกดดันจากสภาผู้แทนราษฎรและโพลล์ให้ลาออก แต่เขาก็ยังต่อสู้อยู่ท่ามกลางสิ่งร้าย ๆ ที่ไม่คาดฝันเข้ามากระทบเขาอยู่เป็นระลอก

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

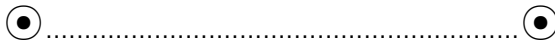
คนตกต่ำแต่ตั้งใจดีถึงแม้จะประสบความสำเร็จก็เป็นเรื่องระยะสั้นที่มาแล้วก็จะหายไป แต่สำหรับคนตกต่ำที่จิตใจไม่ดีขึ้น อันตรายอันเกิดจากความชวยมาได้จากหลากหลายมิติ จึงนับว่าชวยกว่ากันมากเลย

เครื่องเคียงอาหารสมอง

ผลการศึกษาเมื่อเร็ว ๆ นี้ซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร The American Journal of Clinical Nutrition ฉบับเดือนพฤศจิกายน 2009 ชี้ว่าการบริโภคนมพร่องไขมันกับโกโก้ที่อุดมด้วยสาร flavonoid (เครื่องดื่มโกโก้ นั่นเอง) อาจช่วยลดการอักเสบในร่างกาย ซึ่งมีผลในทางป้องกันหรือทำให้สภาวะการแข็งตัวของเส้นเลือด (atherosclerosis) ช้าลงซึ่งช่วยในเรื่องการหลีกเลี่ยงโรคหัวใจ (นักวิจัยให้ข้อสังเกตว่า ผลที่เกิดขึ้นไม่ชัดเจนเท่ากรณีของการดื่มไวน์แดง)

นักวิทยาศาสตร์ในสเปนใช้อาสาสมัคร 47 คน อายุ 55 ปีขึ้นไปซึ่งมีความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจสูงมาเป็นหนูทดลอง จำนวนครึ่งหนึ่งบริโภค 20 กรัมของผงโกโก้กับนมพร่องไขมัน 2 ครั้งต่อวัน ในขณะที่อีกครึ่งหนึ่งบริโภคนมอย่างเดียว หนึ่งเดือนผ่านไปก็ให้ 2 กลุ่มนี้บริโภคกลับกันอีกเป็นเวลาหนึ่งเดือนแล้วเจาะเลือดของทั้งสองกลุ่ม เมื่อตรวจเลือดก็พบว่าอาสาสมัครทั้งหมดซึ่งดื่มนมกับโกโก้ดังกล่าวมีการอักเสบในร่างกายตามที่ตัวชี้วัดหลายตัวระบุลดลงอย่างมีนัยสำคัญ แต่ตัวชี้วัดบางตัวก็ไม่ระบุว่ามีการเปลี่ยนแปลง

ดังนั้นขอแนะนำสำหรับผู้ที่มีการอักเสบอยู่ในร่างกายเป็นประจำ (เช่น อาจเกิดจากการตีบตันของเส้นเลือดบางจุด) ก็คือจงบริโภคโกโก้เป็นประจำ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมิได้บอกว่าการบริโภคช็อกโกแลตซึ่งมาจากโกโก้เหมือนกันจะมีผลเช่นเดียวกันหรือไม่ สำหรับผู้รักชอบช็อกโกแลต เขาเป็นว่ามีผลคล้ายกันก็แล้วกัน จะได้ไม่รู้สึกลึกผิดทุกครั้งบริโภค



น้ำจิ้มอาหารสมอง

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

Pierre Reverdy (กวีเอกชาวฝรั่งเศส ค.ศ. 1889-1960)

สิ่งที่เรียกว่าความรักนั้นไม่มี จะมีก็แต่บทพิสูจน์ของความรัก

.....