

## อาหารสมอง อายุยืนด้วยอาหารฤทธิ์เป็นต่าง

วีรกร ตรีเศศ

ถ้าท่านผู้อ่านอยากรู้ความลับเกี่ยวกับความเชื่อมโยงระหว่างอาหารและสุขภาพ ต้องไม่พลาดข้อเขียนในวันนี้ซึ่งผมนำมาจากอีกส่วนหนึ่งของหนังสือ “สุขภาพดี 100 ปี” ซึ่งได้เคยนำบางส่วนมาสื่อต่อแล้ว ข้อเขียนส่วนนี้ผู้รวบรวมคือคุณธีรวุฒิ ตันติวงษากิจ ได้ย้ามาว่าเป็นส่วนที่อยากให้ทุกคนได้อ่าน (ซื้อหนังสือได้ที่ โทร. 02-613-5588) เนื้อหามีดังนี้

“.....รับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เป็นต่างให้มาก ห่างไกลการเจ็บป่วย คนทั่วไปต่างทราบดีว่าควรรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดให้น้อย และรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เป็นต่างให้มากจะส่งผลดีต่อสุขภาพ คนญี่ปุ่นเรียกอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดว่า “อาหารกึ่งสุขภาพ” และเรียกอาหารที่มีฤทธิ์เป็นต่างว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ”

ผลไม้อย่างมะนาวและมะเฟืองมีรสเปรี้ยว แต่กลับเป็นอาหารที่มีฤทธิ์เป็นต่าง ส่วนข้าวและประเภทเบหมีที่ไม่มีรสชาติเปรี้ยวกลับจัดอยู่ในอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรด

อาหารที่มีฤทธิ์เป็นต่างนั้น เป็นอาหารที่มีสาระสำคัญอย่างไรไปแต่สเซียม แคลเซียม และโซเดียมในปริมาณค่อนข้างมาก กล่าวโดยทั่วไปแล้วอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ล้วนจัดอยู่ในอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรด แต่ผักสดและผลไม้โดยมากจัดอยู่ในอาหารที่มีฤทธิ์เป็นต่าง

(1) ร่างกายที่มีความเป็นกรดเป็นแหล่งที่มาของสารพัดโรค การรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เป็นต่างเป็นประจำสามารถให้เลือดคงอยู่ในสภาพที่ดี และเพิ่มภูมิต้านทานของร่างกาย หากชอบรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดอย่างเช่น เนื้อสัตว์ ไข่ แอลกอฮอล์ และน้ำตาล เป็นต้น โดยไม่เสริมอาหารที่มีฤทธิ์เป็นต่างเพื่อปรับความสมดุล เมื่อเวลาผ่านไปร่างกายก็จะมีสภาพเป็นกรดได้

เลือดของผู้ที่แข็งแรงรวมถึงเด็กทารกแรกเกิดทั่วไป จะมีสภาพเป็นต่างอ่อน ๆ หากมีแนวโน้มเป็นกรด ประสิทธิภาพของเซลล์จะไม่สมบูรณ์ สมรรถนะต่าง ๆ จะอ่อนแอลงของเสียจะขับออกยาก ระบบไหลเวียนเชื้องช้า ตับและไตต้องทำงานหนักมากขึ้น ขณะเดียวกันสภาพร่างกายเช่นนี้จะอ่อนเพลียได้ง่าย แก่เร็ว และมักจะมีอาการกระสับกระส่ายสภาพจิตใจไม่มั่นคงเป็นแรงกดดัน จนถึงขั้นเกิดปัญหาอนไม่หลับ

ร่างกายที่มีความเป็นกรดเป็นแหล่งที่มาของสารพัดโรค โดยเฉพาะเมื่อเลยวัยกลางคนขึ้นไปยิ่งเป็นโรคเรื้อรังได้ง่าย เช่น โรคเก๊าท์ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง เป็นต้น

จากการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคมะเร็ง 8.5% ร่างกายจะมีสภาพเป็นกรด ดังนั้นทำอย่างไรให้ร่างกายรักษาความเป็นด่างอ่อน ๆ ไว้ จึงเป็นขั้นแรกที่จะทำให้เราห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

(2) อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดและต่างที่พบบ่อยมีอะไรบ้าง อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดสูง เช่น ซีส ไข่แดง ปลาซาร์ดีน ไข่ปลา หรืออาหารฝรั่งที่ทำจากน้ำตาลทรายขาว เป็นต้น

อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดปานกลาง เช่น เนื้อวัว เนื้อไก่ แฮม เนื้อหมู เบคอน ปลาไหล ปลาหมึก ปลาทูน่า ถั่วลิสง ครีมนม และข้าวสาลี เป็นต้น

อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน เช่น ข้าว เปียร์ สาหร่ายทะเล (Seaweed) หอย หน่อไม้ ถั่วลิสงเตา ขนมหัง ซอสถั่วเหลือง ซุปมิโซะ เป็นต้น

อาหารที่มีฤทธิ์เป็นด่างสูง เช่น สาหร่ายทะเล (Kelp) สาหร่ายอุดาเรีย (Undaria) องุ่น เห็ดหอม ขิงสด เป็นต้น

อาหารที่มีฤทธิ์เป็นด่างปานกลาง เช่น ชา ถั่วเหลือง ไข่ขาว มะนาว ส้ม กล้วยหอม บ๊วย มันเทศ เผือก แครอท สตรอเบอรี่ ผักปวยเล้ง เกล็ด เป็นต้น

(3) อาหารที่มีฤทธิ์เป็นด่างเพิ่มภูมิต้านทานโรค อาหารที่มีฤทธิ์เป็นด่างมีผลช่วยขจัดความเครียดและความเหนื่อยล้า ด้วยเหตุนี้การกีดมะนาวซีทหนึ่งขณะแข่งวิ่งมาราธอน หรืออมบ๊วย 1 เม็ดก่อนขึ้นกล่าวสุนทรพจน์จะมีส่วนช่วยทำให้จิตใจสงบและขจัดความเครียดได้ มีคนกล่าวว่าหญิงตั้งครรภ์ชอบรับประทานอาหารจำพวกบ๊วยและส้ม นั่นเป็นเพราะการตั้งครรภ์ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งรสเปรี้ยวและความเป็นด่างสามารถทำให้ผ่อนคลายลงได้ (มะนาว และบ๊วยจัดอยู่ในอาหารที่มีฤทธิ์เป็นด่าง)

สรรพคุณเหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเราได้ อย่างเช่น หากกระเพาะมีกรดมากก็สามารถรับประทานบ๊วยเพื่อปรับความสมดุล และหากว่าท้องเสียเพราะรับประทานอาหารมากเกินไป หรือท้องอืดความเย็นกระทบ เพียงรับประทานบ๊วย 3-4 เม็ดอาการก็จะดูเลาลง

หลังการออกกำลังกายอย่างหนัก เนื่องจากการไหลเวียนของพลังงานเป็นไปอย่างรวดเร็ว จึงเกิดกรดแลคติก (Lactic Acid) ปริมาณมากและละลายในกระแสเลือด ทำให้เลือดกลายเป็นกรด เราทราบกันดีว่าในภาวะปกติเลือดจะมีค่า pH อยู่ในระหว่าง 7.2-7.4 ซึ่งมีสภาพเป็นด่างอ่อน เมื่อแปรสภาพเป็นกรด ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจก็จะอ่อนแอลง ร่างกายอ่อนเพลียง่าย แต่ฤทธิ์ความเป็นด่างของมะนาวนั้นจะช่วยปรับสภาพความเป็นกรดให้สมดุล คือทำให้เลือดคงความเป็นด่างอ่อน ๆ ที่เหมาะกับร่างกาย จึงช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลียได้

นอกจากมะนาวและบ๊วยแล้ว อาหารที่มีแคลเซียมก็สามารถรักษาความสมดุลในระบบไหลเวียนและความเป็นกรดต่างของเลือดในร่างกาย สามารถปรับความสมดุลของประสาทส่วนกลางได้ แต่ที่ตรงกันข้ามก็คือน้ำตาล เมื่อมีการดูดซึมมากเกินไปก็จะไปแย่งแคลเซียมทำลายความสมดุล ทำให้เลือดมีสภาพเป็นกรดอ่อน ๆ และลดภูมิคุ้มกันต้านทานโรค

สรุปแล้ว ความแข็งแรงของร่างกายอยู่ที่ความสมดุล ซึ่งอะไรที่มากเกินไปก็ไม่ดี ดังเช่น สะพานหรือตึกสูง หากขาดความสมดุลก็จะพังทลายได้ ร่างกายคนเราหากความเป็นกรดต่างขาดความสมดุล ก็จะเป็นการเปิดโอกาสให้โรคภัยไข้เจ็บแทรกซุ่มเข้ามา จึงเป็นเรื่องที่เราควรระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง.....”

**เครื่องเคียงอาหารสมอง** : สถิติการศึกษาล่าสุดที่น่าสนใจ

(1) จากนักเรียน 100 คน ที่เข้าเรียนประถม 1 ด้วยกันในปี 2541 เมื่อเรียนมัธยม 1 เหลือ 85.6 คน เมื่อเรียนมัธยม 3 เหลือ 79.6 คน เมื่อเรียนมัธยม 6 และ ปวช. ปี 3 ในปี 2552 จะเหลือเพียง 54.8 คน

ตัวเลขนี้หมายความว่ามึ้นักเรียนตกหล่นระหว่างทางก่อนถึงมัธยม 6 ประมาณ 46.2 คน หรือเกือบครึ่งหนึ่ง นี่คือเหตุผลของการต้องมีบริการที่ให้โอกาสคนที่ตกออกไปได้รับการศึกษาด้วย

(2) ในปีการศึกษา 2552 มีนักเรียนในระบบทั้งสิ้น 15 ล้านคน เป็นระดับก่อนประถมศึกษา 2.7 ล้านคน ระดับประถมศึกษา 5.2 ล้านคน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 2.8 ล้านคน มัธยมศึกษาตอนปลาย 1.9 ล้านคน และระดับอุดมศึกษา 2.42 ล้านคน (ในจำนวนนี้ต่ำกว่าปริญญาตรี เช่น พวกร ปวส. 380,000 คน ปริญญาตรี 1.8 ล้านคน และสูงกว่าปริญญาตรี 248,000 คน)



**น้ำจิ้มอาหารสมอง** : คุณสมบัติของผู้นำ คือ (1) ผู้นำต้องมีความรู้ (พอสมควร) (2) ผู้นำต้องทำให้ผู้ใต้บังคับบัญชารักและเคารพ (3) ผู้นำต้องสร้างจิตวิญญาณของการทำงานเป็นทีม (4) ผู้นำต้องรู้จักมอบหมายงาน (5) ผู้นำต้องฟังความเห็นของผู้ใต้บังคับบัญชาทุกระดับ (6) ผู้นำต้องรู้จักให้เกียรติผู้ใต้บังคับบัญชา ไม่โอ้อวด และยกตนข่ม (7) ผู้นำต้องมีเมตตา และมีความโอบอ้อมอารีต่อผู้ใต้บังคับบัญชา

เกษม จาติกวณิช

(“Big K” อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงอุตสาหกรรม และอดีตผู้ว่าการการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย)

