



กิจกรรมรณรงค์การอ่านรักการเรียนรู้

การศึกษาวิจัยที่น่าสนใจ

* ผู้ที่ชอบกินผัก เมื่อศึกษาเปรียบเทียบในวัย 70 ปี พบว่าคะแนนทดสอบเกี่ยวกับความจำ ทักษะการพูด ความสนใจ ได้ผลดีกว่ากลุ่มคนที่กินผักน้อย

* คนวัยกลางคนที่อ้วน หรือมีระดับไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดสูง หรือมีความดันโลหิตสูง จะมีความเสี่ยงต่อโรคความจำเสื่อมเพิ่มขึ้นกว่าคนปกติถึง 2 เท่าเมื่อมีอายุมากขึ้น ส่วนผู้ที่ปัญหาทั้ง 3 อย่างร่วมกัน มีความเสี่ยงต่อโรคความจำเสื่อมเพิ่มขึ้นถึง 6 เท่า

* ผู้ที่กินผักเป็นประจำ โดยเฉพาะบรอกโคลี และผักโขม ช่วยให้มี ความจำดีในวัยสูงอายุ

* ชูบไก่สกัด มีสารที่ช่วยคลายความเครียด ลดความวิตกกังวล และเพิ่มสมาธิได้

* สารนิโคตินจากบุหรี่ คาเฟอีนจากกาแฟ มีส่วนทำให้เซลล์สมองเสื่อมเร็วขึ้น

* สารแทนนินในชา ทำให้ธาตุเหล็กดูดซึมได้น้อยลง

* อาหารที่มีไขมันสูง ทำให้สมองเฉื่อยชา ไม่สดชื่น คิดช้า

“อาหาร กับสุขภาพสมอง”

โดย กอบกุล วุฒิวงศ์ ฝ่ายโภชนาวิทยา โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
นิตยสารเพื่อสุขภาพ สภากาชาดไทย สนองโอษฐ์สภากาชาดไทย
ฉบับที่ 177 ประจำเดือนกรกฎาคม – กันยายน 2551
