

กินยังไง ให้สมองอ่อนเยาว์ เมื่อเข้าวัย 40 ปี

40代からの食事術
脳の専門医が教える
脳が若返る



Kumagai Yoriyoshi เขียน
วิจารณ์ จงสถิตยวัฒนา แปล

คำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมอง
ที่จะช่วยเสริมสร้างสมองที่แข็งแรง ปราศจากโรคเบาหวานในสมอง

กินยังไ ให้สมองอ่อนเยาว์ เมื่อเข้าวัย 40 ปี

40代からの食事術
脳が若返る
脳の専門医が教える



Kumagai Yoriyoshi เขียน
วิจารณ์ จงสถิตยวัฒนา แปล

 NANMEEBOOKS

Brain Specialist Teaches Eating Method That Will Rejuvenate Your Brain

กินยังงี้ให้สมองอ่อนเยาว์ เมื่อเข้าวัย 40 ปี

Kumagai Yoriyoshi เขียน

วิชาการนี้ จงสตีตย์วัฒนา แปล

เชษฐกัญญา ชาติวิทยา บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2563

ราคา 165 บาท

NOU NO SENMONI GA OSHIERU NOU GA WAKAGABRU 40DAI KARA NO SHOKUJITSU

Copyright © 2018 Yoriyoshi Kumagai

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Diamond, Inc.

This Thai language edition is published by arrangement with
Diamond, Inc. in care of Bridge Communications Co., Ltd., Bangkok.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2563: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

กุมะโก, โยริโยชิ.

กินยังงี้ให้สมองอ่อนเยาว์ เมื่อเข้าวัย 40 ปี -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2563.

160 หน้า.

1. โภชนาการ. I. วิชาการ. II. จงสตีตย์วัฒนา, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

613.2

ISBN 978-616-04-5069-5

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสตีตย์วัฒนา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตกร นูนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปิงชา • บรรณาธิการเล่ม สิริพัชร์ พรหมเวท ชัญญภาภักดิ์ แซ่ตั้ง • หัวหน้าพิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์ • พิสูจน์อักษร ดร.โรจน์ ไชยบุลย์พงษ์ • ออกแบบปก สภา ร่วมยอด • กวาดฟิก สุนัดา เนทยานันท์ • ประสานงานการผลิต พรทิพย์ ทองบุตร

เพลตและพิมพ์ที่ พิมพ์ดี โทร. 0-2401-9401

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooks.th

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไร้ระคายเคืองผิวหนังสือ ช่วยลดมลพิษ

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

บทที่

1

เพียงแค่
เปลี่ยนอาหาร

สมอง

ก็แข็งแรงขึ้น

อย่างเห็น

ได้ชัด

เหตุใดผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมจำนวนมากจึง ท้องผูก

โรคสมองเสื่อมเกิดจากจุลินทรีย์ไม่ดีในลำไส้หรือไม่

"อุจจาระกลืนแรงจัง"

"ทำไมหลายคนจึงท้องผูก"

นี่เป็นข้อสงสัยตั้งแต่วัยแรกที่ผมย้ายจากตำแหน่งประสาทศัลยแพทย์มาดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมในโรงพยาบาลของครอบครัว

แต่ผมก็ไม่ได้สงสัยเรื่องอาหารหรือสภาพแวดล้อมของโรงพยาบาลเนื่องจากคุ้นเคยกับสถานการณ์ดังกล่าวเสมอในโรงพยาบาลที่มีผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมจำนวนมาก

ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับโรคสมองเสื่อมทราบกันดีว่า ผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมที่เป็นผู้ป่วยติดเตียงหลายคนมักท้องผูกและอุจจาระมีกลิ่นแรง

จากการทำงานใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม ผมสันนิษฐานว่าโรคสมองเสื่อมอาจเกี่ยวข้องกับสภาพลำไส้ที่ไม่ดี จนปัจจุบันพบว่าสภาพลำไส้ที่ไม่ดี พฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่ดี หรือการกินอาหารผิดวิธี ล้วนส่งผลให้สุขภาพของสมองไม่แข็งแรงไปด้วย

เมื่อเรารู้ความสัมพันธ์ของลำไส้กับสมองเช่นนี้แล้ว เราก็รักษาสุขภาพของสมองได้ด้วยการดูแลลำไส้ให้สุขภาพดี

การแพทย์ในปัจจุบันค้นพบแล้วว่า "จุลินทรีย์ในลำไส้" ไม่ได้ส่งผลต่อสุขภาพของลำไส้เท่านั้น แต่ยังเป็นกุญแจสำคัญของสุขภาพสมองอีกด้วย

หากในลำไส้มีจุลินทรีย์ชนิดไม่ดีจำนวนมากจะทำให้ท้องผูกและอุจจาระมีกลิ่นแรง เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้น ลำไส้จะทำงานได้ไม่ดีเท่าเดิมจึงส่งผลให้ท้องผูก นอกจากนี้ จากการรักษาผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม ผมสังเกตพบว่าผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมมีสุขภาพลำไส้ไม่ดียิ่งยวด ถึงขนาดที่แทบไม่มีผู้ป่วยโรค

สมองเสื่อมคนใดที่ไม่ได้กินยาแก้ท้องผูกเลย

แม้ปัจจุบันความสัมพันธ์ระหว่างอาการท้องผูกกับโรคสมองเสื่อมจะยังไม่กระจ่าง แต่ก็มีการวิจัยเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของจุลินทรีย์ในลำไส้ของผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมระบุว่าสารพิษที่จุลินทรีย์ชนิดไม่ดีในลำไส้ผลิตออกมาเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคอัลไซเมอร์

เหตุใดหนังสือเกี่ยวกับสมองจึงพูดถึงอาการท้องผูก

อาจมีหลายท่านที่คิดว่า "เหตุใดหนังสือเกี่ยวกับสมองจึงพูดถึงอาการท้องผูก" ใช่ไหมครับ ก็เพราะผมคิดว่าสุขภาพของสมองและอวัยวะในช่องท้องมีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง และจุลินทรีย์ในลำไส้จะเป็นกุญแจสำคัญในการป้องกันโรคสมองเสื่อม

ผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมบางคน เมื่อพยายามหาหรือผู้ดูแลพยายามเข้าไปดูแล มักเกิดอารมณ์ฉุนเฉียวอย่างรุนแรงและเมื่อตกเย็นก็เดินอย่างไร้จุดหมายหรือนั่งเหม่อลอยใช้ชีวิตชีวา

อาการสมองเสื่อมเหล่านี้เรียกว่า "อาการด้านพฤติกรรม อารมณ์ และจิตใจในผู้ป่วยสมองเสื่อม (behavioral and psychological symptoms of dementia: BPSD)" ซึ่งเป็นอาการที่ทำให้สมาชิกครอบครัวที่มีผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมท้อแท้

อย่างไรก็ตาม ไม่ได้หมายความว่าคนที่เป็นโรคสมองเสื่อมต้องมีอาการเช่นนี้ทุกคน แต่ละบุคคลจะแสดงอาการแตกต่างกันไป

อาการด้านพฤติกรรม อารมณ์ และจิตใจในผู้ป่วยสมองเสื่อมขึ้นอยู่กับนิสัยและสภาพแวดล้อมของตัวผู้ป่วยเป็นอย่างมาก

ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมทราบกันดีว่า นอกจากสาเหตุที่กล่าวไป พฤติกรรมที่ชวนให้เหนื่อยหน่ายใจของผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมส่วนมากล้วนเกี่ยวข้องกัน "ท้องผูก"

สมอรับข้อมูลจากลำไส้ด้วยเช่นกัน

ปัจจุบันความสัมพันธ์ระหว่างจุลินทรีย์ในลำไส้กับสมอกำลังเป็นที่สนใจในวงการแพทย์

สมอส่งข้อมูลไปยังลำไส้ เช่น ช่วงที่มีการสอบสำคัญหรือการสัมภาษณ์ แล้วรู้สึกปวดท้องหรือท้องเสีย เกิดจากสมอส่งข้อมูลของความตึงเครียดหรือความเครียดไปยังลำไส้

นอกจากนี้ เรายังได้รับข้อมูลเพิ่มเติมว่ามีการส่งข้อมูลในทางกลับกัน หรือก็คือการส่งข้อมูลจากลำไส้ไปยังสมอ ทำให้สมอได้รับผลกระทบด้วยเช่นกัน

เช่น การทดลองเกี่ยวกับ "แบคทีเรียกรดแล็กติก" ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ชนิดดีในลำไส้ที่เป็นที่รู้จักกันดี หนูทดลองที่ได้รับแบคทีเรียกรดแล็กติก "ทนต่อความเครียด" ได้มากกว่าหนูที่ไม่ได้รับแบคทีเรียกรดแล็กติก

แต่เมื่อลองตัดเส้นประสาทที่เชื่อมระหว่างลำไส้กับสมอของหนูแล้ว ให้แบคทีเรียกรดแล็กติกกลับไม่ได้ผลเช่นเดิม เนื่องจากลำไส้ส่งข้อมูลไปยังสมอไม่ได้

ความสัมพันธ์ของสมอกับลำไส้ที่ต่างส่งข้อมูล “จากสมอไปยังลำไส้” และ “จากลำไส้ไปยังสมอ” เช่นนี้เรียกว่า “การส่งผลซึ่งกันและกันของสมอกับลำไส้”

จำนวนยีนของจุลินทรีย์ในลำไส้มีมากกว่ายีนของมนุษย์ถึง 100 เท่า

ปัจจุบันงานวิจัยเกี่ยวกับจุลินทรีย์ในลำไส้พัฒนาไปอย่างก้าวกระโดด ทำให้ทราบข้อมูลว่าจุลินทรีย์ในลำไส้ส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพของมนุษย์ เริ่มเป็นที่ประจักษ์มากขึ้น

แม้เราจะรู้อยู่แล้วว่าในลำไส้ของมนุษย์มีจุลินทรีย์อยู่ แต่เราไม่เคยรู้มาก่อนว่าจุลินทรีย์ที่อยู่ในลำไส้เป็นจุลินทรีย์อะไรและส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย

เนื่องจากวิทยาศาสตร์ก้าวหน้าไปจนวิเคราะห์ยีนได้ ทำให้รู้ว่ายีนของจุลินทรีย์ในลำไส้ที่เคยคิดว่ามีอยู่กว่า 100 ชนิดและมีจำนวนกว่าร้อยล้านล้านตัว แท้จริงแล้ว "มีอยู่กว่า 1,000 ชนิดและมีจำนวนหลายร้อยล้านล้านตัว"

นอกจากนี้ เมื่อวิเคราะห์จุลินทรีย์ในลำไส้ยังค้นพบว่ามียีนถึง 2-3 ล้านยีน ขณะที่ยีนของมนุษย์มีอยู่ 20,000-30,000 ยีน ในลำไส้จึงมียีนของจุลินทรีย์มากกว่าถึง 100 เท่าและยีนเหล่านั้นอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของพวกเราจากการค้นพบข้อมูลเหล่านี้อาจกล่าวได้ว่าเรามีข้อมูลเกี่ยวกับจุลินทรีย์ในลำไส้ถึง 3 ใน 4 จากทั้งหมด

หากลำไส้เสียสมดุล สมอาก็ไม่แข็งแรง

ทางลัดในการป้องกันความแก่และโรคสมองเสื่อมคือ การปรับสมดุลลำไส้

มนุษย์เปรียบเหมือนถุงกระดาษและจุลินทรีย์ในลำไส้ก็เปรียบเสมือนของที่อยู่ในถุง จุลินทรีย์ในลำไส้ที่มีจำนวนยีนมากกว่ามนุษย์ถึง 100 เท่าส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างใหญ่หลวง

เช่น โรคภูมิแพ้ ที่เชื่อว่าเป็นหนึ่งในโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกสุขลักษณะไปจนถึงภาวะอหิวาต์ ในปัจจุบันก็มีทฤษฎีที่เชื่อว่าความเจ็บป่วยเหล่านี้เกี่ยวข้องกับจุลินทรีย์ในลำไส้

"โรคลำไส้แปรปรวน" ซึ่งถือว่าเป็นโรคที่รักษายาก ผู้เชี่ยวชาญก็ได้ตั้งข้อสังเกตว่าเกิดจากการกินยาปฏิชีวนะมากเกินไปจนทำให้ลำไส้เสียสมดุล

นอกจากนี้ มีรายงานการทดลองกับหนูทดลองว่าความอ้วนเกี่ยวข้อง

กับจุลินทรีย์ในลำไส้อีกด้วย

หลายคนมักคิดว่าโรคที่เกี่ยวกับสมอมีสาเหตุจากปัญหาบริเวณสมอเท่านั้น แต่การเกิดโรคสมอเชื่อมโยงสัมพันธ์กับจุลินทรีย์ในลำไส้อย่างลึกซึ้งก็เป็นได้

ผมเชื่อว่าจุลินทรีย์ในลำไส้ส่งผลกระทบต่อร่างกายมากอย่างที่เรายังไม่รู้

ดังที่กล่าวไป เราทราบแล้วว่าสมอและลำไส้สัมพันธ์กันอย่างแยกออกจากกันไม่ได้ จึงมีความเป็นไปได้สูงว่าหากเรารักษาสมดุลของลำไส้ให้ดีก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพของสมอด้วย

เมื่อพิจารณาจากการทำงานของจุลินทรีย์ในลำไส้ ผมจึงได้ข้อสรุปว่าการรักษาสมดุลของลำไส้เป็นทางลัดในการป้องกันการแก้ตัวของสมอและโรคสมอเสื่อม

สมอมีชีวิตอยู่ได้ด้วยสารอาหารที่จุลินทรีย์ในลำไส้ผลิตขึ้น

จุลินทรีย์ในลำไส้บางชนิดผลิตสารอาหารแก่ร่างกาย

หลายคนอาจคิดว่า "มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยสิ่งที่ตนเองกินเข้าไป"

ที่จริงแล้ว เพียงสารอาหารที่เรากินเข้าไปอย่างเดียวไม่เพียงพอ แต่เราได้รับสารอาหารที่จุลินทรีย์ในลำไส้ผลิตขึ้นเพื่อช่วยให้ดำรงชีวิตอยู่ได้

ในลำไส้ของเรามีจุลินทรีย์ที่แบ่งออกได้เป็น 3 ชนิดใหญ่ๆ คือ จุลินทรีย์ชนิดดี จุลินทรีย์ชนิดไม่ดี และจุลินทรีย์ก่อโรคแบบฉวยโอกาส

เมื่อส่องดูภายในลำไส้ด้วยกล้องจุลทรรศน์จะเห็นว่าจุลินทรีย์รวมตัวกันเป็นกลุ่ม อาศัยอยู่บริเวณผนังลำไส้ มีลักษณะเหมือนทุ่งดอกไม้ ทำให้ถูก

เรียกว่า "gut flora" หรือจุลินทรีย์ในลำไส้ จุลินทรีย์ในลำไส้ของคนที่มีสุขภาพแข็งแรงประกอบด้วยจุลินทรีย์ชนิดดีร้อยละ 20 จุลินทรีย์ชนิดไม่ดีร้อยละ 10 และจุลินทรีย์ก่อโรคแบบฉวยโอกาสร้อยละ 70

กล่าวได้ว่ากัญญาในการรักษาสภาพของพวกเราอยู่ที่สารอาหารที่จุลินทรีย์ในลำไส้ผลิตขึ้น กระบวนการเมแทบอลิซึม รวมถึงการรักษาจุลินทรีย์ในลำไส้ให้อยู่ในสัดส่วนที่สมดุล

ลำไส้เสียสมดุลเป็นปัจจัยของโรคซึมเศร้าและโรคสมองเสื่อม

โรคทางจิตใจก็สัมพันธ์กับจุลินทรีย์ในลำไส้เช่นกัน!

โรคทางจิตเวชก็สัมพันธ์กับจุลินทรีย์ในลำไส้เช่นกัน

ที่ผ่านมา “โรคซึมเศร้า” และ “โรคจิตเภท” ที่มีผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้น ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น “โรคทางจิตใจ” แต่ปัจจุบันโรคเหล่านั้นถือว่าเป็น “โรคของสมอง” และมีงานวิจัยจำนวนมากที่ระบุว่าสาเหตุของโรคเกี่ยวข้องกับจุลินทรีย์ในลำไส้

ในงานวิจัยเปรียบเทียบสารในสมองของหนูทดลองที่ไม่มีจุลินทรีย์ในลำไส้เทียบกับหนูทดลองที่มีจุลินทรีย์ในลำไส้ตามปกติ พบว่าในสมองของหนูทดลองที่ไม่มีจุลินทรีย์ในลำไส้มีสารสื่อประสาทซึ่งเรียกว่า “โดพามีน” สูงกว่าหนูทดลองที่มีจุลินทรีย์ในลำไส้มากกว่า 2 เท่า

คำว่า “ไม่มีจุลินทรีย์” ที่กล่าวถึงในที่นี้หมายถึง “ไม่มีจุลินทรีย์ชนิดดี” อาจกล่าวได้ว่าเนื่องจากไม่มีจุลินทรีย์ชนิดดีจึงทำให้หลังสารโดพามีนมากเกินไป

โดพามีนเป็นสารสื่อประสาทของสมองที่ควบคุมความต้องการ ความสุข

และการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อโดพามีนหลังมากเกินไป สมอจะอยู่ในสภาวะตื่นตัว

ยกตัวอย่างเช่น โรคจิตเภทซึ่งเป็นโรคทางจิตเวชที่ในประชากร 100 คน จะพบผู้ป่วย 1 คน ก็เป็นโรคที่มีสาเหตุหนึ่งจากการหลังโดพามีนมากเกินไปเช่นกัน

ในทางกลับกัน หากโดพามีนหลังน้อยเกินไปก็อาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคสมองเสื่อม เช่น โรคพาร์กินสันหรือโรคอัลไซเมอร์ และมีอาการเขื่องซึมหลงๆลืมๆรวมถึงไม่มีสมาธิได้ง่าย

หากจุลินทรีย์ในลำไส้มีความสัมพันธ์กับการผลิตสารโดพามีน การรักษาสมดุลของลำไส้ก็มีส่วนช่วยป้องกันโรคทางจิตเวชและโรคสมองเสื่อมได้

การสร้างสมดุลภายในลำไส้ช่วยป้องกันโรคซึมเศร้า

การขาดเซโรโทนินในสมองสัมพันธ์กับการขาดจุลินทรีย์ชนิดดีในลำไส้

"เซโรโทนิน" เป็นสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงของสภาพจิตใจ ความต้องการ และการนอน การขาดเซโรโทนินของสมองเป็นหนึ่งในสาเหตุของโรคซึมเศร้า

ที่จริงแล้ว เซโรโทนินเป็นสารสื่อประสาทของลำไส้

เซโรโทนินที่ผลิตขึ้นในสมองเป็นเพียงร้อยละ 1 ของทั้งหมดเท่านั้น ร้อยละ 95 ของเซโรโทนินในร่างกายสร้างขึ้นและเก็บสะสมไว้ในลำไส้

อย่างไรก็ตาม เซโรโทนินที่สร้างขึ้นในลำไส้ไม่ได้ถูกปล่อยไปยังสมอง ขณะเดียวกันสารสื่อประสาทของสมองก็สร้างขึ้นในสมองเช่นกัน

จุลินทรีย์ในลำไส้ทำหน้าที่ย่อยสลายโปรตีน เช่น เนื้อและปลา รวมถึงสร้างกรดอะมิโนที่จำเป็นในการสร้างเซโรโทนิน กรดอะมิโนถูกลำเลียงผ่านเลือดไปยังสมองและนำไปใช้ในการสร้างเซโรโทนินได้

กล่าวคือ จุลินทรีย์ในลำไส้ช่วยเสริมสร้างเซโรโทนินในสมองนั่นเอง หากลำไส้เสียสมดุลก็จะสร้างกรดอะมิโนที่จำเป็นในการสร้างเซโรโทนินไม่ได้

ปัจจุบันเชื่อกันว่าการเกิดโรคซึมเศร้าสัมพันธ์กับสมดุลลำไส้ เนื่องจากการขาดเซโรโทนินของสมองเกี่ยวข้องกับการทำงานของจุลินทรีย์ในลำไส้อย่างลึกซึ้ง

หากสร้างสมดุลลำไส้ได้ สมองก็จะดีขึ้น

ลำไส้จะเสื่อมก่อนและส่งผลกระทบต่อสมองมากที่สุด

ว่ากันว่าอวัยวะภายในของมนุษย์ที่จะเสื่อมเป็นอย่างแรกคือลำไส้ และมีทฤษฎีที่กล่าวว่าอวัยวะที่ได้รับผลกระทบจากการเสื่อมของลำไส้มากที่สุดก็คือสมอง

กรดอะมิโนที่สร้างขึ้นจากจุลินทรีย์ในลำไส้ที่ย่อยสลายโปรตีนไม่ได้ จำเป็นต่อการสร้างเซโรโทนินเท่านั้น แต่ยังเป็นวัตถุดิบของสารสื่อประสาททั้งหมดในสมองและเซลล์สมองอีกด้วย

นอกจากนี้ "กรดไขมันสายสั้น" ซึ่งสร้างขึ้นจากการย่อยสลายเส้นใยอาหารและโอลิโกแซ็กคาไรด์ยังเป็นแหล่งพลังงานสำหรับเซลล์ทั่วร่างกาย รวมถึงเซลล์สมองอีกด้วย จึงกล่าวได้ว่าจุลินทรีย์ในลำไส้มีหน้าที่สำคัญในการคำนวณการทำงานของสมอง

แต่เมื่อลำไส้เสื่อมไปตามวัย การทำงานก็จะแย่ลง ทำให้สมองทำงานได้ไม่ดีเช่นเดิม

บางครั้งเมื่อลำไส้เสียสมดุล เช่น ท้องเสียหรือท้องผูก เราจะเซื่องซึม ไม่มีสมาธิ หรือหงุดหงิด และเมื่ออยู่ในสภาพเช่นนี้ติดต่อกัน บางครั้งอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายก็จะทำงานผิดปกติตามมา

สัญญาณแสดงความเสื่อมของลำไส้ที่เห็นได้ชัดจนที่สุดคืออาการท้องผูก ยิ่งไปกว่านั้น บางครั้งการเสื่อมของลำไส้ยังเป็นสาเหตุให้อุจจาระหรือผายลมมีกลิ่นรุนแรงยิ่งขึ้นด้วย

การรักษาสมดุลของลำไส้ให้ดีจึงเป็นกุญแจสำคัญในการรักษาการทำงานของสมองและสมาธิ หรือการป้องกันโรคเกี่ยวกับสมอง เช่น โรคสมองเสื่อม

กุญแจแห่งสุขภาพดีคือวิตามินที่แบคทีเรีย-กรดแล็กติกผลิตขึ้นในลำไส้

แบคทีเรียกรดแล็กติกคือผู้กอบกู้สมอง

จุลินทรีย์ในลำไส้ไม่ได้ผลิตเฉพาะสารที่คอยคำนวณการทำงานของสมองเท่านั้น แต่ยังมี “แบคทีเรียกรดแล็กติก” ในลำไส้ที่ถูกสร้างขึ้นจากวิตามินบี ซึ่งเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการดำรงชีวิต

แบคทีเรียกรดแล็กติกมีหลายชนิด เช่น *ไบฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium)* หรือ *แล็กโตบาซิลลัส* ในจุลินทรีย์เหล่านี้ “ไบฟิโดแบคทีเรียม” เป็นแบคทีเรียกรดแล็กติกที่อาศัยอยู่ในลำไส้ของมนุษย์มากที่สุด

แบคทีเรียกรดแล็กติก เช่น *ไบฟิโดแบคทีเรียม* สร้างวิตามิน B2 วิตามิน B5 (กรดแพนโทเทนิก) วิตามิน B6 วิตามิน B7 (ไบโอติน) วิตามิน B9 (กรดโฟลิก) วิตามิน B12 และ วิตามิน K ซึ่งอาจเรียกวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายนี้ว่า “วิตามินบีรวม”

วิตามินบีรวมเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และ โปรตีนเป็นพลังงานและสร้างสารสื่อประสาทของสมอง ส่วนวิตามิน K ก็ช่วยให้เลือดแข็งตัว ทั้งหมดล้วนเป็นวิตามินที่สำคัญในการดำรงชีวิต

จากประสบการณ์ของผม กรณีภาวะเลือดจางที่เกิดร่วมกับโรคอัลไซเมอร์ โดยส่วนมากมักไม่ใช่ภาวะเลือดจางที่เกิดจากการขาดธาตุเหล็ก แต่เป็นภาวะเลือดจางที่เกิดจากการขาดกรดโฟลิกหรือขาดวิตามิน B12

นอกจากนี้ ยังพบกรณีที่ผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมเป็นโรคผิวหนัง ซึ่งเกิดจากการขาดไบโอตินบ่อยๆอีกด้วย

ผมจึงสรุปได้ว่าเป็นเพราะผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์มักมีปัญหาเกี่ยวกับการทำงานของจุลินทรีย์ในลำไส้ซึ่งช่วยในการสร้างกรดโฟลิก วิตามิน B12 และไบโอติน

จุลินทรีย์ในลำไส้จะกินสิ่งที่เรากินเข้าไป เช่น เส้นใยอาหารหรือโอลิโกแซ็กคาไรด์ แล้วสร้างวิตามินต่างๆหรือกรดอะมิโนเพื่อแลกเปลี่ยนกับการอาศัยอยู่ในลำไส้ของเรา อาจกล่าวได้ว่าจุลินทรีย์ในลำไส้และมนุษย์มีความสัมพันธ์แบบ “ภาวะพึ่งพา” จึงมีความเป็นไปได้สูงที่จุลินทรีย์ในลำไส้จะเป็นกุญแจสำคัญของสุขภาพสมอง โดยเฉพาะแบบที่เรียกว่ากรดแล็กติกที่เป็นเสมือนผู้กอบกู้สมองของเรา

ป้องกันโรคเบาหวานและโรคสมองเสื่อมด้วย “กรดไขมันสายสั้น”

กรดไขมันสายสั้นเป็นแหล่งพลังงานของสมอง

โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือโรคสมองเสื่อมอาจป้องกันได้ด้วยจุลินทรีย์ในลำไส้

www.nanmeebooks.com

 Nanmeebooks Fan

 @nanmeebooks