



ข่าวสารนำรัฐ

วันพฤหัสบดีที่ 7 กรกฎาคม 2559

เรื่อง... กาญจนภาพ... เอเอฟพี, เอพี

Longevity

HEALTH

เมดิเตอร์เรเนียนไดเอต

# เคล็ดลับอายุยืน

**W**ลไม่ ผัก ถั่ว ธัญพืช ปลา และน้ำมันมะกอก จะช่วยให้เซลล์คงสภาพสมบูรณ์ อย่างเมื่องชายฝั่งเมดิเตอร์เรเนียนที่อุดมไปด้วยปลาทะเล ผลไม้ พืชผัก ถั่ว และธัญพืช ทำให้ประชาชนแถบนั้นอายุยืนและมีสุขภาพแข็งแรง ด้วยคุณค่าอาหารที่อุดมไปด้วยสารแอนติออกซิแดนต์ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ ทั้งโรคหัวใจ โรคเรื้อรัง และมะเร็ง

ปัจจุบันมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นนี้ โดยความร่วมมือของโรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ด (Harvard Medical School) บริคแฮม (Brigham) และโรงพยาบาลสำหรับผู้หญิง (Women's Hospital) ได้ร่วมกันศึกษาผู้หญิงจำนวน 4,676 คน ตั้งแต่ปี 2519 โดยจดบันทึกพฤติกรรมและสุขภาพของพวกเธอ พบว่า ผู้หญิงที่กินอาหารแบบชาวเมดิเตอร์เรเนียน (Mediterranean Diet) มีเซลล์ที่แตกต่างไปจากผู้บริโภคเนื้อแดงและอาหารจำเจ ที่สำคัญคือ มีเทโลมีเรสนาขนาดยาวที่ทำให้ไม่แก่

เทโลมีเรส คือ เอนไซม์ที่สร้างเทโลเมียร์ไม่ให้หดสั้นลง และเทโลเมียร์ คือ ส่วนปลายสุดของโครโมโซมที่คอย



ห่อหุ้มยีนด้านใน ไม่ให้หลุดร่อนเสียหายจากการแบ่งเซลล์ ดังนั้นยิ่งเทโลเมียร์สั้น คนก็จะยิ่งแก่ นักวิทยาศาสตร์จึงเชื่อว่าการรักษาให้เทโลมีเรสสร้างเทโลเมียร์ให้ยาวอยู่ตลอดเวลาจะช่วยหยุดยั้งหรือชะลอความแก่ในระดับเซลล์ได้ นอกจากนี้ยังมีวิธีที่จะทำให้เทโลเมียร์ไม่หดสั้นเร็ว คือ ไม่เครียด ไม่อ้วน และออกกำลังกาย ถ้าทำทุกอย่างนี้ได้ เทโลเมียร์จะมีอายุยืนยาวเหมือนกับอายุขัยของคุณ **PT**