



คุมอาหารช่วยสมองอ่อนเยาว์

งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารโพรซีดิงส์ ออฟ เดอะ เนชั่นแนล อะคาเดมีของ สหรัฐอเมริกา เผยแพร่เมื่อวันที่ 19 ธันวาคม ที่ผ่านมา ศึกษาพบว่าการควบคุมหรือจำกัด การรับประทานอาหารให้น้อยลง อาจช่วย ทำให้คนเรามีสมองอ่อนเยาว์และทำงานได้ดี กว่าคนที่ไม่ได้ควบคุมอาหารได้

ผลวิจัยชิ้นนี้ได้จากการทำการศึกษาหนูที่ได้รับการป้อนอาหารลดลงจากปริมาณที่มัน กินตามปกติถึง 70 เปอร์เซ็นต์ ทำให้นักวิจัย พบว่าการควบคุมอาหารหรือจำกัดแคลอรีมีส่วนกระตุ้นให้เกิดโมเลกุลของโปรตีน “ซีอาร์ อีบี 1” ซึ่งจะทำปฏิกิริยาตอบสนองต่อยีนที่มีความต่อเนื่องกับการมีอายุยืนและมีระบบ การทำงานของสมองที่ดี

“เป็นที่รู้กันว่าซีอาร์อีบี 1 เป็นตัวที่จะช่วย ควบคุมการทำงานของสมองที่สำคัญ ทั้งในแง่ของความจำ การเรียนรู้และควบคุม อากาปรวิวิตก และการทำงานของซีอาร์อีบี 1 ยังจะช่วยทำให้สมองมีความอ่อนเยาว์ด้วย” งานวิจัยระบุ

นายจีโอวัมแบตติสตา ปานี ผู้เขียนงาน วิจัยชิ้นนี้และเป็นนักวิจัยประจำสถาบันพยาธิ วิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย คาทอลิกแห่งเซเครด ฮาร์ท ในกรุงโรม ประเทศอิตาลี กล่าวว่า ความมุ่งหวังของการ ทำวิจัยครั้งนี้เพื่อหาวิธีการที่จะกระตุ้นการ

ทำงานของซีอาร์อีบี 1 อย่างเช่น ด้วยยาใหม่ๆ เพื่อที่จะทำให้สมองคงความอ่อนเยาว์แข็งแรงเอาไว้โดยไม่จำเป็นต้องใช้วิธีการคุม อาหาร

ทั้งนี้ ในงานวิจัยที่มีการค้นคว้าศึกษาก่อน หน้า พบว่าหนูทดลองที่ถูกจำกัดปริมาณ อาหาร จะมีกระบวนการรับรู้และความจำที่ดี กว่าหนูที่ไม่ได้ถูกจำกัดอาหาร และการศึกษา ยังพบอีกว่าการคุมอาหารยังช่วยหลีกเลี่ยง หรือชะลอการเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้ แต่ผล การวิจัยเหล่านั้นยังไม่รู้ว่าเป็นเพราะเหตุใด

