

อาหารกับโรคซึมเศร้า

เรียบเรียงโดย
 นาย ฐิโรจน์ โกวัฒนะ
 ฝ่ายส่งเสริมนวัตกรรม
 โทร 024228688 ต่อ 9501 thiroj@nfi.or.th

ในประเทศไทยโรคซึมเศร้าเพิ่งเป็นที่สนใจได้เมื่อไม่กี่ปีมานี้ซึ่ง “โรคซึมเศร้า” ไม่ใช่เรื่องใหม่ โดยมีผู้ป่วย แบบไม่รู้ตัวแฝงอยู่ในสังคมมากมายต่างกำลังบ่มเพาะอาการให้เลวร้ายขึ้นกลายเป็นผู้ป่วยเข้าสู่ขั้นรุนแรงกระทบต่อการใช้ชีวิตนำมาสู่กลุ่มเสี่ยงที่อาจก่อเกิดเหตุร้ายเช่นการทำร้ายตัวเอง

กรมสุขภาพจิตเปิดเผยสถิติการฆ่าตัวตายในปี 2561 สำเร็จ 4,137 คน เฉลี่ยวันละ 11.3 คนต่อวัน ในช่วงอายุ 25-59 ปี ที่เกิดปัญหาภาวะโรคจิต 7.45% โรคซึมเศร้า 6.54% ในปี 2562 มีตัวเลข 14.4คน ต่อคนไทย 1 แสนคน อยู่ในวัยเฉลี่ย 45 ปี ในจำนวนนี้มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้า 7.8% ซึ่งตัวเลขดังกล่าวมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปีเนื่องจากความเครียดและสถานการณ์ทางเศรษฐกิจที่ตกต่ำ



การรับประทานอาหารก็มีส่วนสำคัญในการควบคุมอารมณ์เนื่องจากอาหารที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ที่สำคัญจะมีหน้าที่รักษาสมดุลให้กับฮอร์โมนและสมองเช่น “เซโรโทนิน” ที่ทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาทคอยควบคุมการทำงานของระบบประสาทในสมองรวมทั้งยังช่วยลดความเครียดและอาการซึมเศร้า ทั้งช่วยควบคุมความรู้สึกหิว หรือความรู้สึกง่วง ช่วยให้นอนหลับสบายขึ้น แต่เมื่อใดก็ตามที่สารเซโรโทนินอยู่ในระดับที่ลดต่ำลงก็จะส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกในแง่ที่เป็นด้านลบมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าความเครียด หรือความรู้สึกหงุดหงิดต่าง ๆ ได้

อาหาร 7 ชนิดที่อุดมไปด้วย “เซโรโทนิน”

1. ไข่

ในไข่อุดมไปด้วยโปรตีนในปริมาณที่สูง มีส่วนช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เหมาะอย่างยิ่งสำหรับใครก็ตามที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ และยังมีส่วนสำคัญในการช่วยเพิ่มระดับพลาสมาในเลือดและมีสารทริปโตเฟน ที่ทำหน้าที่ช่วยเพิ่มระดับของเซโรโทนินอีกด้วย



ไข่ขาวพร้อมรับประทานตรา Eightyeight (ไทย)

2. แซลมอน

ปลาแซลมอนเป็นอีกหนึ่งอาหารที่เป็นแหล่งของทริปโตเฟน ที่มีส่วนช่วยเพิ่มระดับของ สารเซโรโทนิน และยัง เป็นแหล่งของโอเมก้า 3 (Omega-3) ที่มีประโยชน์ต่อ สุขภาพหัวใจและสุขภาพผิวหนังด้วย ยิ่งไปกว่านั้นในเนื้อ ปลาแซลมอนยังมีวิตามินดีที่เป็นอีกหนึ่งสารอาหารสำคัญ ที่ช่วยเพิ่มระดับของเซโรโทนินในร่างกาย



3. ถั่วและธัญพืชต่างๆ

ถั่วและธัญพืชต่างๆ ก็เป็นอีกหนึ่งกลุ่ม อาหารที่อุดมไปด้วยทริปโตเฟน ช่วยเพิ่มสารเซโรโทนิน และอุดมไปด้วยไฟเบอร์ กับสารต้านอนุมูลอิสระต่างๆ ที่มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของ การเป็นโรคหัวใจและปัญหาของระบบทางเดินหายใจ ผลิตภัณฑ์เตลีสี่มีกรานอล่า (ไทย)

4. ไก่วงและสัตว์ปีกต่าง ๆ

อาหารจำพวกสัตว์ปีกโดยเฉพาะไก่วง เป็นแหล่งของ โปรตีนที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และแน่นอนว่ามีสารทริปโตเฟน ซึ่งดีต่อการเพิ่มปริมาณของ สารเซโรโทนิน ในร่างกายด้วย



5. เต้าหู้และถั่วเหลือง

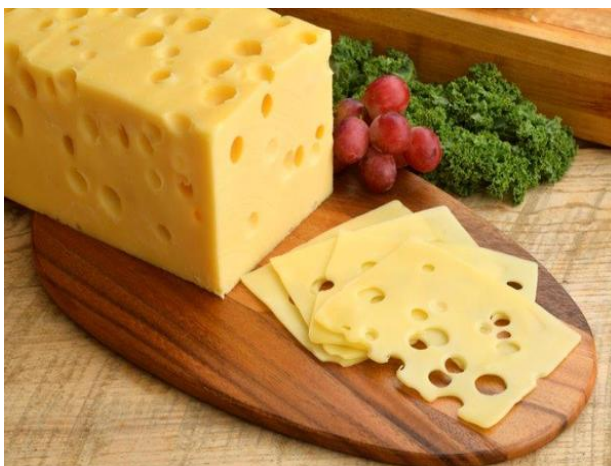
ถั่วเหลืองเป็นธัญพืชที่เต็มไปด้วยทริปโตเฟน ดังนั้น การรับประทานถั่วเหลือง หรือเต้าหู้ที่ทำมาจากถั่วเหลือง ก็จะมีประโยชน์ที่ดีในการช่วยเพิ่มระดับของ สารเซโรโทนิน



ผลิตภัณฑ์โปรตีนถั่วเหลืองผงสำหรับขงดื่ม (ออสเตรเลีย)



ผลิตภัณฑ์นมถั่วเหลืองสำหรับเครื่องดื่มกาแฟแทนนมสด



6. ผลิตภัณฑ์จากนมและชีส

นอกเหนือจากการเป็นแหล่งอาหารสำคัญอย่างแคลเซียมที่ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรงแล้ว การรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนมและชีส ก็ยังช่วยเพิ่มโอกาสในการสร้างสารเซโรโทนินในร่างกายให้มากขึ้นด้วย เนื่องจากมีทริปโตเฟน ซึ่งดีต่อการผลิต สารเซโรโทนิน



ผลิตภัณฑ์ชีสสเปรดสำหรับทาขนมปัง (อินเดีย)

7. สับปะรด

สับปะรดเป็นผลไม้ที่อัดแน่นไปด้วยสารอาหารมากมาย ทั้งวิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารสำคัญๆ อีกรวมถึงสารอาหารที่โดดเด่นและมีส่วนสำคัญในการเพิ่มสารเซโรโทนินอย่าง ทริปโตเฟน ด้วย



ผลิตภัณฑ์สับปะรดทอดสุญญากาศตรา Greenday (ไทย)

นอกเหนือจากการรับประทานอาหารที่มีเซโรโทนินสูงดังที่กล่าวข้างต้นนั้น การลดความเครียดจากอาการโรคซึมเศร้าเช่นการออกกำลังกายและการพักผ่อนที่เพียงพอรวมถึงการมองโลกในแง่ดีสิ่งเหล่านี้ก็จะช่วยให้ร่างกายผลิตสารเซโรโทนินได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

ที่มา:

<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30118>

<https://www.sanook.com/health/23529/>

<https://today.line.me/th/pc/article/7+อาหาร+ต้าน+เศร้า+ช่วย+เพิ่ม+เซโรโทนิน+ในร่างกาย-XZ8y0Q>

<https://th.wikipedia.org/wiki/เซโรโทนิน>