

อาหาร และ อารมณ์

How Food Effects to Our Mood



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By

MEGA

We care

อาหาร และ อารมณ์



1. อารมณ์และคุณภาพอาหาร

คุณภาพอาหาร สัมพันธ์กับอารมณ์อย่างไร ? การศึกษาพบว่าการบริโภคคาร์โบไฮเดรตแบบขัดสีมาก อาหารน้ำตาลสูง หรืออาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูง ๆ เช่น ข้าวขัดสี ขนมปังขาว เครื่องดื่มมีน้ำตาล คูกี้ ลูกอม นอกจากจะมีผลเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วน และโรคเบาหวานแล้วยังมีความสัมพันธ์กับการเกิดสภาวะเครียดอีกด้วย เนื่องจากทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงทำให้เรารู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าได้เกือบจะทันทีหลังจากการรับประทาน แต่ก็ลดลงอย่างรวดเร็วเช่นกัน ซึ่งการศึกษาในมนุษย์พบว่าภาวะระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ มีความสัมพันธ์กับสภาวะทางอารมณ์ ทำให้หงุดหงิด อ่อนเพลีย มีภาวะซึมเศร้าได้ง่าย ในขณะที่อาหารรูปแบบพืชเป็นหลัก อาหารเมดิเตอร์เรเนียน และอาหารแดช (DASH) ให้ผลตรงกันข้ามเนื่องจากเป็นรูปแบบอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง เน้นการบริโภคผัก ผลไม้ ถั่ว ธัญพืช ถั่วเปลือกแข็ง กาน้ำมันปลา อาหารทะเล และเนื้อไก่ป่านกลาง บริโภคเนื้อแดงเฉพาะบางโอกาสเท่านั้น ซึ่งอาหารที่มีเส้นใยสูงจะช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่มากกว่า จึงมีแนวโน้มช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดสภาวะซึมเศร้าได้

“

70% ของคนไทย เสียชีวิตก่อนวัยอันควรด้วยโรคซึมเศร้า ภาวะสุขภาพจิตจึงนับว่าเป็นภัยเงียบทางสาธารณสุขที่สำคัญ ไม่แพ้ปัญหาสุขภาพกายอย่างโรคเรื้อรัง สาเหตุของโรคมาจากการทำงานของสารสื่อประสาทในสมองผิดปกติ อย่างไรก็ตามปัจจุบันพบความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการกับสภาวะทางจิต จึงอาจกล่าวได้ว่าอาหารไม่เพียงแต่ส่งผลต่อสุขภาพทางกาย แต่ยังมีผลต่อสุขภาพจิตอีกด้วย ในบทความนี้เราจะมาทำความเข้าใจ 3 ปัจจัยที่ทำไม..อาหารจึงมีผลต่อสภาวะทางอารมณ์

”

2. อาหารและระบบภูมิคุ้มกัน

ความเครียด กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนที่ควบคุมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน เช่น คอร์ติซอล หรือคันทู ในชื่อฮอร์โมนแห่งความเครียด ซึ่งผลของการมีระดับคอร์ติซอลสูง ส่งผลให้เกิดกระบวนการอักเสบในร่างกายเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การศึกษายังพบว่าอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตขัดสี อาหารน้ำตาลสูง และอาหารไขมันอิ่มตัวสูง ที่พบได้ในรูปแบบอาหารแนวตะวันตก มีผลเพิ่มระดับของตัวชี้วัดสารอักเสบในเลือด (inflammatory markers) รวมถึงสารอนุมูลอิสระ ที่อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบประสาทและสมองได้ เช่น ทำให้การทำงานของสมองเสื่อมถอยลง การศึกษาแบบสุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบพบว่า กลุ่มที่ได้รับสารต้านการอักเสบ ช่วยลดอารมณ์เศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ การรับประทานอาหารที่ดีอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และต้านการอักเสบมาก เช่น อาหารพืชเป็นหลัก อาหารเมดิเตอร์เรเนียน และอาหารแดช (DASH) อาจจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดสภาวะเศร้าได้



3. สมองและจุลินทรีย์ในลำไส้

ลำไส้เปรียบเสมือนสมองที่สองของร่างกาย นั่นก็เพราะในลำไส้ของเรามีจุลินทรีย์นับหมื่นล้านตัว ที่ทำงานเชื่อมโยงกับสมองของเรา ผ่านระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อและระบบภูมิคุ้มกัน การศึกษาพบว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้า มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ มีแนวโน้มว่าจุลินทรีย์ในลำไส้อาจมีบทบาทในการควบคุมอารมณ์ของเราได้ อย่างไรก็ตาม แม้ว่ายังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่หากมีจุลินทรีย์ชนิดดีในลำไส้แข็งแรง ไม่เพียงแต่จะช่วยให้ระบบทางเดินอาหารดีขึ้น แต่ยังรวมไปถึงระบบภูมิคุ้มกัน ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบประสาทและสมอง ซึ่งอาจมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดสภาวะเศร้าได้ โดยวิธีง่ายๆ ที่จะทำให้เรามีจุลินทรีย์ในลำไส้ที่แข็งแรง คือ การรับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารมาก อาหารที่มีโพลีฟีนอล หรือโพรไบโอติกส์ในอาหารหมักดอง หรือเลือกรับประทานอาหารรูปแบบพืชเป็นหลัก อาหารเมดิเตอร์เรเนียนหรืออาหารแดช (DASH)

“

ปัญหาความเครียดหรือสภาวะเศร้า เกิดได้จากปัจจัยหลายอย่าง จากข้อมูลมีความเป็นไปได้ว่าอาหารอาจมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของเรา แต่ไม่ได้หมายความว่า ผู้ที่รับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพจะมีปัญหาทางสุขภาพจิตทุกคน อย่างไรก็ตาม แม้ว่าข้อมูลการศึกษาจะยังมีข้อจำกัด และยังไม่ได้ข้อสรุปที่แน่ชัด แต่การมีรูปแบบการรับประทานอาหารที่ดีอุดมไปด้วยพืชผัก ผลไม้ ถั่ว ธัญพืช ถั่วเปลือกแข็ง ย่อมส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพกายมากกว่า การรับประทานฟาสต์ฟู้ดอย่างแน่นอน และอาจเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตได้อีกด้วย

”

เอกสารอ้างอิง :

- กรมสุขภาพจิต. เบื้องต้น โรคซึมเศร้ากับสังคมไทย ถิ่นผืนทางอารมณ์ของคนยุคใหม่. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2566. จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31459>
- Arab, A., Mehrabani, S., Moradi, S., & Amani, R. (2019). The association between diet and mood: A systematic review of current literature. *Psychiatry research*, 271:428-437. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.014>
- Firth, J., Gangwisch, J. E., Borsini, A., Wootton, R. E., & Mayer, E. A. (2020). Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing?. *Bmj*, 369:m2382. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.m2382>
- Seiler, A., Fagundes, C. P., & Christian, L. M. (2020). The impact of everyday stressors on the immune system and health. *Stress challenges and immunity in space: From mechanisms to monitoring and preventive strategies*, 71-92. doi: https://doi.org/10.1007/978-3-030-16996-1_6
- Sonali, S., Ray, B., Ahmed Tousif, H., Rathipriya, A. G., Sunanda, T., Mahalakshmi, A. M., Rungratanawanich, W., Essa, M. M., Qoronfleh, M. W., Chidambaram, S. B., & Song, B. J. (2022). Mechanistic Insights into the Link between Gut Dysbiosis and Major Depression: An Extensive Review. *Cells*, 11(8), 1362. <https://doi.org/10.3390/cells11081362>