



“Aging Gracefully”

ด้วยสมดุลของร่างกายและสารอาหารที่เหมาะสม

“Aging Gracefully” หรือ “Aging Well” เป็นอีกหนึ่งในกระแสสังคมที่กำลังเพิ่มขึ้น สืบเนื่องจากการก้าวเข้าสู่สังคมของผู้ที่มีอายุเกิน 50 ปีขึ้นไป หรือ 50 พลัส ในหลายๆ ประเทศ ยกตัวอย่างเช่น ประเทศสิงคโปร์ ได้ทำการบรรจุนโยบายในการดูแลเรื่องนี้อยู่ในวาระแห่งชาติ1 หรือแม้แต่ประเทศไทยก็ถือว่าเป็นวาระที่สำคัญเนื่องจากปัจจุบันจำนวนประชากรไทยที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป กำลังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในแต่ละปีอย่างรวดเร็ว ความเจริญก้าวหน้าทางด้านทางการแพทย์ทำให้อายุเฉลี่ยของประชากรโลกยาวนานมากยิ่งขึ้น เมื่อคนมีอายุยืนยาวขึ้นก็อยากดำรงชีวิตอยู่ในรูปแบบที่เรียกว่า Aging Gracefully ซึ่งหมายถึง การมีสุขภาพที่แข็งแรง มีความสุข และไม่ต้องอยู่ในภาวะที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น² แม้ว่าอายุจะเพิ่มขึ้นก็ตาม อย่างไรก็ตาม อยากรู้ก็ดีเมื่ออายุเพิ่มขึ้นร่างกายก็จะเกิดกระบวนการของความเสื่อมถอย หรือ Aging ซึ่งทำให้เกิดปัญหาตามมา

ปัญหาสุขภาพสำคัญที่ส่งผลต่อร่างกาย สมอง และอารมณ์มีองค์ประกอบหลักๆ ดังนี้³

- **ภาวะการขาดสารอาหารบางประเภท** เช่น โพรตีน เนื่องจากปัญหาการดูดซึมอาหาร ภาวะอาหารและน้ำย่อยทำงานได้น้อยลง รวมไปถึงระบบดูดซึมสารอาหาร ทำให้ได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการไม่เพียงพอ
- **ระบบการขับถ่ายของเสียที่ผิดปกติ**สืบเนื่องจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยการรับประทานอาหารประเภทเนื้อแดงมากเกินไป และรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักหรือผลไม้ไม่เพียงพอ
- **การทำงานของสารสื่อประสาทในสมองที่ไม่สมดุล** ทำให้เกิดอาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ มีผลกระทบต่อกิจกรรมชีวิตและการทำกิจกรรมต่างๆ

จากข้อมูลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ^{4,5,6,7} แนะนำให้ผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ควรดูแลตนเองด้วยการได้รับสารอาหารและสารสำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วนแบบองค์รวม (50+ recommended ingredients) เพื่อประโยชน์ในการดูแลตนเองอย่างสูงสุด พร้อมทั้งการออกกำลังกายที่เหมาะสม ตลอดจนการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอและถูกวิธี

สำหรับสารอาหารและสารสำคัญที่จัดเป็นประโยชน์ต่อร่างกายที่ผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์แนะนำให้รับประทาน ได้แก่

- **วิตามินซี** จากรายงานผลวิจัยหลายฉบับ พบว่า นอกจากจะมีส่วนช่วยในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสื่อมชราของร่างกายแล้ว วิตามินซียังมีส่วนช่วยในการส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน โดยทำงานร่วมกับซีลีเนียม และวิตามินดี8 สำหรับวัยผู้ใหญ่และสูงอายุ ตามปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันของคนไทย⁹ แนะนำให้บริโภค 85-100 มก./วัน ในทางศาสตร์ชะลอวัยแนะนำวิตามินซี 1,000 มก.ต่อวัน ที่จะช่วยในเรื่องภูมิต้านทานร่างกายและการบำรุงผิวพรรณ แต่อย่างไรก็ตาม หากมีปัญหาการขาดสารอาหาร ควรปรึกษาแพทย์
- **แคลเซียม** นอกจากมีความจำเป็นต่อการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับมวลกระดูกแล้วยังมีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งการรับประทานแคลเซียมเพียงอย่างเดียว นั้นไม่เพียงพอ เพราะแคลเซียมจะดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีก็ต่อเมื่ออาศัยการทำงานร่วมกับ วิตามินดีและวิตามินเค⁹ ตามปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันของคนไทย แนะนำให้บริโภคแคลเซียม 1,000 มก./วัน⁹
- **มีงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า การรับประทาน วิตามินอี วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินเค วิตามินบี 2 และบี 3** ช่วยเพิ่มแบคทีเรียที่ดีในลำไส้ที่สร้างกรดไขมันสายสั้นๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการทำงานของผนังกันเยื่อเมือกของลำไส้ ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของระบบทางเดินอาหารหรือระบบขับถ่าย และยังมผลต่อระบบภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้นด้วย¹¹
- **พรีไบโอติกส์** เป็นใยอาหารที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและความอยู่รอดของโพรไบโอติกส์ และช่วยเสริมให้โพรไบโอติกส์ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดสมดุขที่ดีของแบคทีเรียในระบบทางเดินอาหาร ตัวอย่างเช่น Xylo-oligosaccharide (XOS) เป็นพรีไบโอติกส์ที่เป็นประโยชน์ต่อแบคทีเรียที่ดีในลำไส้ (โพรไบโอติกส์) สามารถป้องกันและบรรเทาอาการท้องเสียและท้องผูกได้ โดยโพรไบโอติกส์ กลุ่มแลคโตบาซิลลัส



ช่วยลดการอักเสบของลำไส้ได้ ช่วยรักษาภาวะสมดุขของร่างกายและกระบวนการเมตาบอลิซึม เช่น การย่อยและการดูดซึมอาหาร ผลิตภัณฑ์นมที่ปราศจากแลคโตส และการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน การรับประทาน XOS ทุกวันต่อเนื่องเป็นเวลา 6 อาทิตย์ ช่วยเพิ่มจำนวนของเชื้อ Lactobacillus และ Bifidobacterium ซึ่งเป็นแบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และยังช่วยลดจำนวนของแบคทีเรียก่อโรคในทางเดินอาหารลงอีกด้วย¹²

- **งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า** การรับประทานสารแกมมา-อะมิโนบิวทีริก แอซิด (กาบา) และ แอล-ซีอะนิน สามารถช่วยให้สมองผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวลและช่วยให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้นได้ กาบาคือสารยับยั้งสื่อประสาทที่ส่งผลต่อสมองให้รู้สึกผ่อนคลาย และช่วยในการนอนหลับ พบได้ในธรรมชาติ เช่น ชาเขียว ชาดำ กิมจิ และโยเกิร์ต ส่วนแอล-ซีอะนินเป็นกรดอะมิโนจำเป็นซึ่งร่างกายมนุษย์ไม่สามารถผลิตขึ้นมาเองได้ และเป็นสารประกอบที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น ในชาเขียวและชาดำ แอล-ซีอะนินช่วยกระตุ้นการผลิตของคลีนอัลฟา ในสมอง ทำให้สมองมีการปล่อยคลีนอัลฟามากขึ้นและลดการปล่อยคลีนเบต้าลง ทำให้สมองผ่อนคลายและลดความเครียด¹³
- **ไขมันดีประเภท Medium-Chain Triglyceride (MCT Oil)** เมื่อรับประทานร่วมกับกรดไขมันชนิดโอเมก้า 3 อย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 7 วัน ในผู้ป่วยที่มีภาวะไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง สามารถลดระดับของไตรกลีเซอไรด์ลงได้อย่างมีนัยสำคัญ¹⁴



ผู้สูงอายุหลายท่านอาจมีปัญหาการขาดสารอาหารบางชนิด ได้แก่ โปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินบางชนิด เช่น แคลเซียม เหล็ก วิตามินดี วิตามินบีและวิตามินซี เนื่องจากปัญหาสุขภาพด้านการบด เคี้ยว กลืน และระบบทางเดินอาหาร ทำให้ไม่สามารถได้รับอาหารครบ 5 หมู่ จึงเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆ จากการขาดสารอาหารเหล่านี้ เช่น ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย (Sarcopenia) กระดูกพรุน เหงือกบวม และความต้านทานโรคต่ำ

ดังนั้นการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่เหมาะสม มีกิจกรรมทางกายเหมาะสมตามสภาพร่างกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หมั่นฝึกสมองและเข้าสังคม นอกจากนี้ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำ หากพบว่ามีปัญหาด้านโภชนาการ ซึ่งอาจจะพบทั้งภาวะโภชนาการขาดและเกิน จึงควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อการดูแลที่ถูกต้องต่อไป อย่างไรก็ตามสุขภาพเป็นสิ่งที่คุณทุกคนทุกวัยจะละเลยไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอายุที่มากขึ้น การดูแลตนเองก็ยิ่งมีความสำคัญ



เอกสารอ้างอิง

1. Piccolo, G. & Visciola, M. (2017). Aging Gracefully in Singapore: An Interactive Journey. *Ethnographic Praxis in Industry Conference Proceedings*. DOI: 10.1111/1559-8918.2017.01181
2. Kunzmann, U., Little, T.D. & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin aging study, *Psychology and Aging*, vol. 15, no. 3, pp. 511–526.
3. Vernia, F., Ruscio, M.D., Ciccone, A., Viscido, A., Frieri, G., Stefanelli, G. & Latella, G. (2021). Sleep disorders related to nutrition and digestive diseases: a neglected clinical condition. *International Journal of Medical Sciences*. 18(3): 593-603
4. Mumtaz, S., Ali, S., Tahir, M., Kazmi, S., Shakir, H., Mughal, T., & Mumtaz, S., Summer, M., Farooq, M.A. (2021). Aging and its treatment with vitamin C: a comprehensive mechanistic review. *Molecular Biology Reports*. 48. 10.1007/s11033-021-06781-4.
5. Bruce, N. A. (2018). Prolonging healthy aging: Longevity vitamins and proteins, *PNAS Perspective*, Vol 15: 10836–10844
6. Astrid, E. F., Elizabeth, B. & Prakash, S. S. (2003). Antioxidant vitamins and mortality in older persons: findings from the nutrition add-on study to the Medical Research Council Trial of Assessment and Management of Older People in the Community. *American Journal of Clinical Nutrition*. (78):999–1010
7. Miyazawa, T., Abe, C., Burdeos, G.C., Matsumoto, A., Toda, M. (2022) Food Antioxidants and Aging: Theory, Current Evidence and Perspectives. *Nutraceuticals*, (2) 181–204. <https://doi.org/10.3390/nutraceuticals2030014>
8. Bae, M., & Kim, H. (2020). The Role of Vitamin C, Vitamin D, and Selenium in Immune System against COVID-19. *Molecules*. 25. 5346. 10.3390/molecules25225346.
9. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563) ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2563. พิมพ์ครั้งที่ 1. ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี.โปรเกรสซีฟ.
10. Ballegooijen, A.J.V., Pilz, S., Tomaschitz, A., Gröbler, M.R. & Verheyen, N. (2017). The Synergistic Interplay between Vitamins D and K for Bone and Cardiovascular Health: A Narrative Review. *International Journal of Endocrinology*. Vol.17
11. Van T.P., Susanne D., Ateequr R., Julia K.B., Robert E. S. (2021) Vitamins, the gut microbiome and gastrointestinal health in humans. *Nutrition Research*. Vol. 95, pp. 35–53. 2021.
12. Lin, S.H., Chou, L.M., Chien, Y.W., Chang, J.S & Ching-I Lin. (2016) Prebiotic Effects of Xylooligosaccharides on the Improvement of Microbiota Balance in Human Subjects, *Gastroenterology Research and Practice*, Article ID 5789232, 6 pages.
13. Suhyeon Kima, Kyungae Joa, Ki-Bae Hongb, Sung Hee Hanc and Hyung Joo Suhd. GABA and L-theanine mixture decreases sleep latency and improves NREM sleep. *Pharmaceutical Biology*, Vol. 57, No. 1, pp. 65–73, 2019.
14. Hauenschild, A., Bretzel, R., Schnell-Kretschmer, H., Kloer, H., Hardt, P., & Ewald, Nils. (2010). Successful Treatment of Severe Hypertriglyceridemia with a Formula Diet Rich in Omega-3 Fatty Acids and Medium-Chain Triglycerides. *Annals of nutrition & metabolism*. 56. 170-5. 10.1159/000283561.



