



สุขภาพดีดูแลได้ในวัยซิลเวอร์



ประชากรที่มีอายุเกิน 50 ปีขึ้นไป หรือ “วัย 50 พลัส” ในต่างประเทศนิยามโดยใช้คำว่า “Silver Generation” เป็นกลุ่มคนที่ส่วนใหญ่มากขึ้นเป็นผู้บริหารระดับสูงและทำหน้าที่สำคัญเพื่อขับเคลื่อนองค์กรและประเทศชาติในหลาย ๆ ส่วน แต่ในขณะเดียวกันบุคคลเหล่านี้ก็มักประสบปัญหาสุขภาพที่สำคัญจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น¹ ได้แก่

- ภาวะการขาดสารอาหารบางประเภท เช่น โปรตีน เนื่องจากปัญหาการบดเคี้ยวอาหาร ภาวะอาหารและน้ำย่อยทำงานได้น้อยลง รวมไปถึงระบบดูดซึมสารอาหาร ทำให้ได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการไม่เพียงพอ
- ระบบการขับถ่ายของเสียที่ผิดปกติสืบเนื่องจากปัญหาในการบดเคี้ยวอาหาร โดยเฉพาะกลุ่มอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก หรือผลไม้
- การทำงานของสารสื่อประสาทในสมองที่ไม่สมดุลทำให้เกิดอาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการทำกิจกรรมต่าง ๆ

จากผลการศึกษาและงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์หลายฉบับแนะนำว่าสารอาหารและสารสกัดจากธรรมชาติหลายชนิดสามารถส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับร่างกาย โดยเฉพาะสารสำคัญที่ออกฤทธิ์เกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่าย ตลอดจนช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับแล้วแต่เป็นสิ่งที่สำคัญต่อการดูแลสุขภาพของวัยซิลเวอร์ทั้งสิ้น

อย่างไรก็ดี การเลือกรับประทานสารอาหารเหล่านี้ไม่ควรเลือกรับประทานเพียงอย่างเดียวใดอย่างหนึ่ง เพราะจากงานวิจัยทางการแพทย์



และวิทยาศาสตร์พบว่าสารอาหารแต่ละชนิดจะสามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายและออกฤทธิ์ได้อย่างเต็มที่ก็ต่อเมื่อมีการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เช่น แคลเซียมจะดูดซึมได้ดีก็ต่อเมื่ออาศัยการทำงานร่วมกันกับวิตามินเค และวิตามินดี เป็นต้น² ซึ่งจากปัญหาสุขภาพของวัยชิลเวอร์พบว่าการทำงานร่วมกันของสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ทางชีวภาพอาจมีส่วนช่วยต่อการรักษาและบรรเทาอาการต่าง ๆ ได้ดังนี้

อาการวัยชิลเวอร์และกรนอนหลับ

จากงานวิจัยพบว่าการรับประทานแกมมา-อะมิโนบิวทีริค แอซิด (กาบ้า) และแอล-ธีอะนีนสามารถช่วยให้สมองผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล และช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้นได้ กาบ้าเป็นสารยับยั้งสารสื่อประสาทที่ส่งผลต่อสมองให้รู้สึกผ่อนคลาย และช่วยในการนอนหลับ พบได้ในธรรมชาติ เช่น ชาเขียว ชาดำ กิมจิ และโยเกิร์ต ส่วนแอล-ธีอะนีนเป็นกรดอะมิโนที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถผลิตขึ้นมาเองได้ และเป็นสารประกอบที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น ในชาเขียวและชาดำ แอล-ธีอะนีนช่วยกระตุ้นการผลิตของคลื่นอัลฟาในสมอง ทำให้สมองผ่อนคลาย และลดความเครียด ทั้งกาบ้าและแอล-ธีอะนีนช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย และทำให้นอนหลับได้ลึกขึ้น มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนว่าหากรับประทานกาบ้าและแอล-ธีอะนีนพร้อมกันจะช่วยเสริมฤทธิ์กันสามารถลด sleep latency (ระยะเวลาที่ใช้ไปในการเปลี่ยนสถานะจากการตื่นเข้าสู่การหลับ) และเพิ่มระยะเวลาในการนอนหลับให้นานขึ้น เมื่อเทียบกับการรับประทานกาบ้าหรือแอล-ธีอะนีนแยกกันเดี่ยว ๆ และเทียบกับการไม่ได้รับประทานกาบ้าและแอล-ธีอะนีนเลยอย่างมีนัยสำคัญ จากผลการทดลองพบว่าการรับประทานกาบ้าคู่กับแอล-ธีอะนีนจะเพิ่ม Rapid Eye Movement; REM (การนอนหลับในขณะนี้จะมีการเคลื่อนไหวไปมาของตาอย่างรวดเร็ว การนอนหลับในขณะนี้จะช่วยเรื่องความทรงจำ การเรียนรู้ถาวร และการสร้างจินตนาการ) และ non-REM; NREM (ช่วงที่

เริ่มจะหลับจนถึงหลับลึก ซึ่งช่วงนี้จะส่งผลให้อุณหภูมิร่างกายลดลงเล็กน้อย และกระตุ้นความจำระยะสั้น รวมถึงเพิ่มสมาธิ และช่วงหลับลึกจะอยู่ในภาวะพักผ่อนมากที่สุด รวมทั้งมีการหลั่ง Growth hormone)³ ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของวัยชิลเวอร์โดยรวมให้ดียิ่งขึ้น และพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

ภาวะการขาดสารอาหารและระบบทางเดินอาหาร

ในวัย 50 พลัส มักพบปัญหาการเคี้ยวอาหาร ประสิทธิภาพน้ำย่อย และการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ลดลง เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย การย่อยอาหารและการดูดซึมสารอาหารในระบบทางเดินอาหารเป็นไปได้ไม่ดีเท่าเดิม และทำให้เกิดอาการท้องผูกตามมา การเลือกบริโภคอาหารจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการรับประทานสารอาหารและใยอาหารที่ส่งเสริมการทำงานของระบบทางเดินอาหารและการขับถ่าย ทั้งนี้เพราะระบบทางเดินอาหารนั้นมีความสำคัญต่อสุขภาพโดยรวม และส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเช่นกัน⁴

พรีไบโอติกส์เป็นใยอาหารที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและความอุดมของโพรไบโอติกส์ และช่วยเสริมให้โพรไบโอติกส์ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดสมดุลที่ดีของแบคทีเรียในระบบทางเดินอาหาร ไชโลโอลิโกแซคคาไรด์ (XOS) พบได้ตามธรรมชาติ เช่น ในหน่อไม้ ผลไม้ ผัก นม และน้ำผึ้ง⁵ เป็นใยอาหารชนิดละลายน้ำได้ที่ประกอบด้วยโมเลกุลของน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว (monosaccharide) ที่มีคาร์บอนในโมเลกุล 5 อะตอม มาต่อกันด้วยพันธะไกลโคไซด์ และเป็นใยอาหารที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้ จึงเป็นพรีไบโอติกส์ที่เป็นประโยชน์ต่อแบคทีเรียที่ดีในลำไส้ (โพรไบโอติกส์)

สามารถป้องกันและบรรเทาอาการท้องเสียและท้องผูกได้ โดยโพรไบโอติกส์กลุ่มแลคโตบาซิลลัส ช่วยลดการอักเสบของลำไส้ได้ ช่วยรักษาภาวะสมดุลของร่างกายและกระบวนการเมตาบอลิซึม เช่น การย่อยและการดูดซึมสารอาหาร ผลิตภัณฑ์สารเมตาบอลิซึมที่มีประโยชน์ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน การรับประทาน XOS ทุกวันต่อเนื่องเป็นเวลา 6 สัปดาห์ จะช่วยเพิ่มจำนวนของเชื้อแบคทีเรียชนิด Lactobacillus และ Bifidobacterium ซึ่งเป็นแบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และยังช่วยลดจำนวนของแบคทีเรียก่อโรคในทางเดินอาหารลงอีกด้วย⁶ นอกจากนี้ใยอาหารละลายน้ำจะถูกหมักโดยจุลินทรีย์ในลำไส้ ได้ผลผลิตเป็นกรดไขมันสายสั้นหลายชนิด (Short chain fatty acids) ซึ่งมีส่วนช่วยยับยั้งการเจริญของแบคทีเรียชนิดก่อโรคเนื่องจากทำให้ความเป็นกรด-ด่างในลำไส้ใหญ่ลดลง ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของเยื่อบุผิวในลำไส้ ช่วยให้ร่างกายดูดซึมแร่ธาตุและสารอาหารได้ดีขึ้น ควบคุมสมดุลของน้ำตาลกลูโคส เสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบในร่างกาย และควบคุมความอยากอาหารอีกด้วย⁷ นอกจากนี้ใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำที่ไม่ถูกหมักในลำไส้ช่วยลดระยะเวลาการสัมผัสของเซลล์เยื่อบุผิวลำไส้กับสารพิษ ลดอัตราการดูดซึมกลูโคสในลำไส้เล็ก ทำให้ระดับกลูโคสในเลือดเปลี่ยนแปลงน้อยลงหลังรับประทานอาหาร ยังช่วยเพิ่มมวลอุจจาระและลดระยะเวลาการเคลื่อนที่ของอุจจาระในลำไส้ใหญ่ทำให้มีการขับถ่ายบ่อยขึ้น การเสียดสมดุลของจุลินทรีย์ในทางเดินอาหารยังมีสาเหตุมาจากการขาดวิตามินอีกด้วย พบว่าการรับประทานซีลีเนียมและวิตามินอีส่งผลสำคัญโดยเพิ่มความต้านทานต่อเชื้อก่อโรคในทางเดินอาหารได้⁸ นอกจากนี้การรับประทานวิตามินอีก็ยังสัมพันธ์กับการลดจำนวนของเชื้อที่ก่อโรคซึ่งมีคุณสมบัติส่งเสริมการอักเสบในร่างกาย มีงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า

การรับประทานวิตามินอีร่วมกับธาตุเหล็ก และการรับประทานวิตามินบี 2 และบี 12 ช่วยเพิ่มแบคทีเรียที่สร้างกรดไขมันสายสั้น ๆ (Butyrate) ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการทำงานของผนังเยื่อเมือกของลำไส้ซึ่งเกี่ยวข้องกับการดูดซึมสารอาหารในลำไส้⁹

จากข้อมูลงานวิจัยที่กล่าวมาทั้งหมดจึงมีข้อเสนอแนะให้ผู้ที่อยู่ในวัยชิลเวอร์ หรือวัย 50 พลัส ควรดูแลตนเองด้วยการเสริมสารอาหารและสารสำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วนแบบองค์รวม (50+ recommended ingredients) เพื่อประโยชน์ในการดูแลตนเองอย่างสูงสุด พร้อมทั้งการออกกำลังกายที่เหมาะสม ตลอดจนการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอตามนาฬิกาชีวภาพ



References

1. Vernia F., Ruscio MD., Ciccone A., Viscido A., Frieri G., Stefanelli G. & Latella G. Sleep disorders related to nutrition and digestive diseases: a neglected clinical condition. *International Journal of Medical Sciences*. 2021;18(3):593-603.
2. Ballegooijen A.J.V., Pilz S., Tomaschitz A., Grüber M.R. & Verheyen N. The Synergistic Interplay between Vitamins D and K for Bone and Cardiovascular Health: A Narrative Review. *International Journal of Endocrinology*. 2017;17.
3. Kima S., Joa K., Hongb K.B., Hanc S.H. & Suhd H.J. GABA and L-theanine mixture decreases sleep latency and improves NREM sleep. *Pharmaceutical Biology*. 2019;57(1):65-73.
4. Guinane C. M. & Cotter P. D. Role of the gut microbiota in health and chronic gastrointestinal disease: understanding a hidden metabolic organ. *Therapeutic Advances in Gastroenterology*. 2013;6(4):295-308.
5. Vázquez M. J., Alonso J. L., Domínguez H. & Parajo J. C. Xylooligosaccharides: manufacture and applications. *Trends in Food Science & Technology*. 2000;11(11):387-93.
6. 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.
7. Scott K.P., Duncan S.H. & Flint H.J. Dietary fibre and the gut microbiota, *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*. 2008;33:201-11.
8. Smith A.D., Botero S., Shea-Donohue T. & Urban J.F. The Pathogenicity of an Enteric Citrobacter rodentium Infection is Enhanced by Deficiencies in the Antioxidants Selenium and Vitamin E. *American Society for Microbiology*. 2011;79(4):1471-8.
9. Pham V.T., Dold S., Rehman A., Bird J.K. & Steinert R.E. Vitamins, the gut microbiome and gastrointestinal health in humans. *Nutrition Research*. 2021;95:35-53.

