

สุขภาพดี ชีวีมีสุข

กับหนังสือ

กิน**ปลอด**ทุกข์ (Eat Yourself Happy)

ขอเชิญชวน

ทุกท่านมาร่วมตรวจสอบสุขภาพทางห้องปฏิบัติการ
เพียงท่านนำหนังสือเล่มนี้ไปที่ **กรุงเทพเมดิคัลแล็บ**

ลดทันที 20% คอรัสตรวจสุขภาพประจำปี

ดูแลครอบครัวและตัวคุณเสียตั้งแต่วันนี้ !



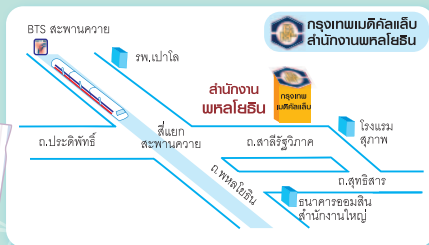
0-2271-4146 (พทลโยธิน), 0-2411-0076 (พรานนก)

คูปองส่วนลด

20%

สำหรับคอรัส

ตรวจสุขภาพประจำปี
ที่กรุงเทพเมดิคัลแล็บ





กินปลอดภัย *Eat Yourself Happy*

โดย **Dr. Michael T. Isaac & Dr. Maria B. Isaac**

ผู้แปล จิตรลดา สิงห์คำ

ราคา 175 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2553

สงวนลิขสิทธิ์โดย : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด

Eat Yourself Happy


Text copyright © 2004 Michael T. Isaac and Maria B. Isaac

Illustrations and compilation copyright © Carroll & Brown Limited 2004

Translated from the book originally produced by Carroll & Brown Limited,
20 Lonsdale Road, Queen's Park, London NW6 6RD.

All rights reserved.

Thai edition published by Expernet Co., Ltd.

จัดพิมพ์โดย : ดีไลท์พับลิชชิง (ในเครือเอ็กซ์เปอร์เน็ตบุ๊กส์)
 2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)
<http://www.expernetbooks.com>
e-mail : public@expernetbooks.com

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้นที่ 19 เลขที่ 46/87-90
ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา
กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000
โทรสาร 0-2739-8356-9
<http://www.se-ed.com>

พิมพ์ที่ : แอคทีฟ พรินท์ จำกัด โทร. 0-2216-9122

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

หอสมุดแห่งชาติ

ไอแซค, ไมเคิล ที.

กินปลอดภัย.--กรุงเทพฯ : ดีไลท์พับลิชชิง, 2553.

140 หน้า.

1. โภชนาการ. 2. โภชนบำบัด. I. ไอแซค, มาเรีย บี., ผู้แต่งร่วม.

II. จิตรลดา สิงห์คำ., ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง.

613.2

บทหน้า 5...

สารบัญ

บทที่ 1 สารเคมีที่มีอิทธิพลต่อสมองและอารมณ์ 7...

ทำความเข้าใจจิตสมอง 8...

ร่างกายตื่นตัว กระฉับกระเฉงด้วยเซโรโทนิน 13...

ฮอร์โมนเมลาโท닌กับการตั้งเวลาชีวิต 18...

กระฉับกระเฉงด้วยสารสื่อประสาทโดปามีน 23...

สารนอร์อะดรีนาลีน ลูทหรือถอยดี 28...

บทที่ 2 สารอาหารที่จำเป็นต่อสมอง 35...

โปรตีนและกรดอะมิโน 36...

โอเมก้า กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย 40...

เติมเต็มพลังงานจากน้ำตาลกลูโคส 45...

แหล่งของสารอาหาร 50...

บทที่ 3 กินปลอดภัย 55...

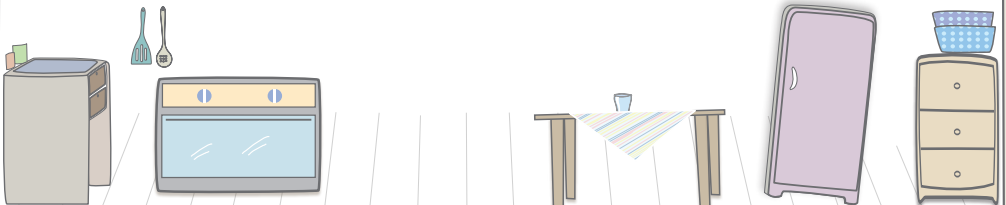
สัญญาณอันตราย 56...

โรคซึมเศร้าและอาการจิตตก 60...

อารมณ์ที่แปรปรวนหลังคลอด 65...

ความเครียดและอาการเหนื่อยล้า 68...

ความเครียดกับโรคอ้วน 73...



| | |
|--|---------------|
| อาการเสฟติดและอาการอยาก | 77... |
| พฤติกรรมกรกินที่ผิดปกติ | 83... |
| อาการก่อนมีประจำเดือน | 88... |
| ไมเกรน | 92... |
| โรคนอนไม่หลับ | 96... |
| ความอ่อนล้า | 100... |
| ความต้องการทางเพศลดลง | 104... |
| โรคสมาธิสั้น | 107... |
| ปัญหาด้านความจำ | 114... |
| โรคอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้วและโรคจิตเภท | 118... |
| เมนูสร้างสุข | 123... |



อาหารกับสุขภาพจิต


ปัจจุบันนอกจากอาหารจะส่งผลต่อสุขภาพกายแล้ว เรายังเชื่อกันว่าอาหารมีส่วนช่วยในการรักษาและบรรเทาภาวะทางจิต เช่น ความเครียดและความวิตกกังวลได้ ตามหลักจิตวิทยาคลินิกจะแบ่งผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตไว้หลากหลายตั้งแต่ระดับความเครียดและวิตกกังวลอย่างอ่อนไปจนถึงโรคจิตเภทขั้นรุนแรง คนใช้หลายคนต้องทุกข์ทรมานจากอาการซึมเศร้าและอาการแปรปรวนทางจิตหลายแบบ บางครั้งต้องใช้ยาในการรักษาอาการที่รุนแรง แต่ในการรักษาให้ได้ประสิทธิภาพที่ดีนั้นมิได้อาศัยตัวยาหรือการบำบัดเพียงอย่างเดียว หากยังต้องอาศัยการเปลี่ยนแปลงลักษณะการใช้ชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปรับพฤติกรรมการกินควบคู่กันไปด้วย

เราทุกคนสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพทั้งกายและใจให้ดีขึ้นได้จากการรับประทานอาหารที่ถูกหลักควบคู่ไปกับอาหารเสริม นอกจากนี้ยังต้องมีการปรับทัศนคติในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อสุขภาพจิตที่ดีไปพร้อมกัน หลายคนไม่ยอมหันมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพราะรู้สึกว่าการเหล่านี้รสชาติไม่ถูกปากและน่าเบื่อ แถมยังปungยากและราคาแพงอีกด้วย แต่เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยเปลี่ยนความคิดเหล่านั้นได้

คำโฆษณาสรรพคุณทางโภชนาการของอาหารและอาหารเสริม อาจทำให้หลายคนเกิดความสับสนว่าจริงๆ แล้วควรที่จะเลือกรับประทานอย่างไรจึงจะได้ประโยชน์สูงสุด หนังสือเล่มนี้จะช่วยเบิกทางและให้คำแนะนำที่สามารถนำไปใช้ได้จริง พร้อมทั้งเสนอแนะรายการอาหารที่สามารถปรุงเองได้ไม่ยุ่งยาก เพื่อให้ผู้อ่านได้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บด้วยอาหารที่เราเลือกเอง







สารเคมีที่มีอิทธิพลต่อสมอง
แคะจาร์มน์



ทำความเข้าใจสังคม

สุขภาพจิตที่ดีก็เหมือนสุขภาพกายที่แข็งแรง ที่ต้องอาศัยการดูแลที่มากกว่าเพียงแค่รักษาร่างกายให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ การมีสุขภาพจิตที่ดีนั้นเราจะรู้สึกได้เองจากความรู้สึกแจ่มใส เบิกบาน มีความสุขและมองโลกในแง่ดีมากกว่าปกติ พ้นจากภาวะอารมณ์หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับหรือความจำและสมาธิสั้น สุขภาพจิตจะดีหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อมหลายประการ เช่น พันธุกรรม ลักษณะการใช้ชีวิต และการรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นต้น นอกจากนี้ปัจจัยที่สำคัญมากอีกอย่างหนึ่งก็คือประสิทธิภาพการทำงานของสมองที่ดีซึ่งเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ไปเลี้ยงบำรุงสมองนั่นเอง



อาหารสมอง

เชื่อหรือไม่ว่ายังไม่มีนักวิทยาศาสตร์รุ่นไหนที่สามารถไขปริศนากลไกทางสมองที่สั่งการกลั่นกรองความคิดและแรงบันดาลใจของมนุษย์ หรือปัจจัยทางเคมีที่ส่งผลต่อปัญหาทางสมองได้อย่างกระจ่างแจ้งเสียที อย่างไรก็ตาม การ

พัฒนาเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์การแพทย์ก็ได้ช่วยกรุยทางให้เกิดองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับระบบการทำงานของสมองและภาวะการทำงานที่ผิดปกติได้อย่างมากในช่วงสิบปีที่ผ่านมา ความเชื่อสมัยเก่าก่อนที่ว่ากันว่าอาหารบางประเภทช่วยบำรุงสมองได้นั้นก็เริ่มได้รับการพิสูจน์ว่าเป็นความจริงขึ้นมาด้วย

สมองนั้นก็เหมือนกับอวัยวะอื่นๆ ในร่างกายที่ต้องการสารอาหารที่มีประโยชน์ เช่น โปรตีน ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งมีหน้าที่หล่อเลี้ยงบำรุงและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และน้ำตาลกลูโคส ทำหน้าที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย นอกจากนี้สมองยังต้องการสารอาหารที่นำมาสร้างสารสื่อประสาท (หรือสารเคมีที่เป็นสื่อนำสัญญาณส่งต่อจากเซลล์ประสาทหนึ่งไปยังอีกเซลล์ประสาทหนึ่ง) สารอาหารเหล่านี้จะได้มาจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป ดังนั้น หากเรารับประทานอาหารได้ไม่ครบหมวดหมู่ตามที่สมองต้องการ ประสิทธิภาพการทำงานของสมองก็จะลดน้อยถอยลงไปตามกัน



ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของเราทุกอย่างถูกสั่งการโดยเซลล์สมองนับพันล้านเซลล์ที่กระจุกตัวอยู่ในก้อนสมองของเรา เซลล์สมองเหล่านี้เรียกว่า เซลล์ประสาท ทำหน้าที่เหมือนกับหน่วยประมวลข้อมูล โดยใช้สัญญาณไฟฟ้าและสัญญาณเคมีในการสื่อสารระหว่างเซลล์ประสาทด้วยกัน รวมทั้งยังใช้สื่อสารกับอวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกายอีกด้วย เซลล์ประสาทเหล่านี้จะเชื่อมโยงกันเป็นร่างแหเหมือนกับแผงวงจรไฟฟ้าที่สลับซับซ้อน วงจรประสาทเหล่านี้มีหน้าที่กำกับดูแลการทำงานของสมองส่วนต่างๆ เช่น การรับรู้ ความคิด ความจำ และอารมณ์ความรู้สึก โดยวงจรเหล่านี้อาจจะจับตัวกันเป็นกลุ่มเล็ก หรือขยายตัวเป็นวงจรใหญ่ที่ครอบคลุมสมองทั้งซีกเลยก็เป็นได้

สารสื่อประสาท

ในสมองของเราประกอบไปด้วยสารเคมีที่หลากหลาย ทำหน้าที่ส่งสัญญาณโดยเป็นสารสื่อประสาทกระจายอยู่ทั่วไป สารสื่อประสาทหลายประเภททำหน้าที่ส่งการทำงานของหลักของสมอง เช่น สารอะเซทิลโคลีน กรดอะมิโน สารเซโรโทนิน สารนอร์อะดรีนาลีน (หรืออีกชื่อหนึ่งคือ นอร์เอพิเนฟริน) และสารโดปามีน ส่วนสารเคมีที่เป็นฮอร์โมนประเภทอื่นๆ จะส่งผลต่อการประสานงานของเซลล์ประสาท ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการบำรุงรักษาสุขภาพจิตให้ดียิ่งขึ้น

สารสื่อประสาทชนิดแรกที่เรารู้จักคือ อะเซทิลโคลีน (เป็นเซลล์ประสาทโคลิเนอร์จิก ที่ทำหน้าที่ยับยั้งไม่ให้ร่างกายทำงานหนักเกินไป) ที่หล่อเลี้ยงอยู่ทั่วไปในสมองและกล้ามเนื้อของร่างกาย เซลล์ประสาทจะใช้สารสื่อประสาทอะเซทิลโคลีนในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำ ตัวยาหลายตัวที่ใช้รักษาโรคบางประเภท เช่น โรคอัลไซเมอร์ จะออกฤทธิ์เพื่อเสริมสร้างสารสื่อประสาทประเภทนี้ด้วย

กรดอะมิโนที่มีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของสมองอยู่ในกลุ่มกลูตามีน ไกลซีน และแอสปาร์เตท ที่เรียกว่า สารสื่อประสาทแบบออกฤทธิ์กระตุ้น ซึ่งเป็นเหมือนคันเร่งคอยกระตุ้นกิจกรรมของเซลล์ประสาท ส่วนกรดอะมิโนในกลุ่มอื่นจำพวก กรดแกมมา อะมิโนบูไทริก หรือ GABA จะเรียกว่า สารสื่อประสาทแบบออกฤทธิ์ยับยั้ง สารประเภทนี้ทำหน้าที่เสมือนเบรกที่คอยชะลอหรือยับยั้งกิจกรรมของเซลล์ประสาท พบได้ในยาบางตัวที่สำคัญต่อการรักษาเซลล์สมองและสภาพจิต เช่น กลุ่มยาคลายเครียด เช่น แวลีเยม และยาต้านการชักบางประเภท รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อีกด้วย

ต่อมาคือกลุ่มสารสื่อประสาทที่สำคัญ 3 ประเภทอย่าง สารเซโรโทนิน สารนอร์อะดรีนาลิน และสารโดปามีน ถือเป็นสามพี่น้องที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในการแพทย์แขนงจิตเวช โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนที่เกี่ยวกับโรคอารมณ์แปรปรวน และโรคทางจิตเวชขั้นรุนแรง เช่น โรคจิตเภท สารเซโรโทนินเกิดจากองค์ประกอบของกรดอะมิโนทรีปโตเฟน ส่วนสารโดปามีนและสารนอร์อะดรีนาลินเกิดจากองค์ประกอบของกรดอะมิโนฟีนิลอลานีน สารเคมีเหล่านี้เป็นองค์ประกอบหลักทางกลไกการทำงานของสมองหลายส่วน ด้วยยาที่ใช้รักษาอาการทางจิตหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นยารักษาอาการซึมเศร้าและยารักษาโรคจิตจะออกฤทธิ์เพื่อกระตุ้นการทำงานของสารสื่อประสาทประเภทนี้ทั้งสิ้น

ถึงแม้ว่าสารสื่อประสาทเหล่านี้จะเป็นส่วนประกอบหลักที่สำคัญในการทำงานของสมองที่ซับซ้อน แต่มันก็เป็นสารเคมีขนาดเล็กในระดับโมเลกุลปกติที่เสริมสร้างได้จากสารอาหารที่เราได้รับในแต่ละวัน จึงถือได้ว่า อาหารกำหนดชะตาชีวิตเรา หรือ You are what you eat อย่างแท้จริง !

