

๕ วิธีปรับอาหาร ลาชาดความเศร้า



การอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก หรือละเลยอาหารบางชนิด และการขาดสารอาหารอาจส่งผลให้เป็นโรคซึมเศร้าได้ ฉะนั้น หากรู้สึกอ่อนเพลียไร้เรี่ยวแรง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ผู้คนและบรรยากาศรอบตัวเต็มไปด้วยความเศร้า แม้ปรับทุกข์กับคนใกล้ตัวก็ไม่หาย อาจลองปรับเปลี่ยนอาหารประจำวันให้กลายเป็นไอศถเยียวยาจิตใจได้ดังนี้

อย่างดแป้งนานเกินไป หลายคนเลือกวิธีลดน้ำหนักโดยการจำกัดอาหารประเภทข้าวและแป้งเพื่อหวังให้ร่างกายดึงไขมันส่วนเกินมาเผาผลาญเป็นพลังงาน แม้การลดน้ำหนักวิธีนี้จะมีประสิทธิภาพ แต่หลังจากน้ำหนักลดลงตามเป้าหมาย ควรรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ด้วยการออกกำลังกาย และควบคุมปริมาณอาหารให้ถูกสัดส่วนแทนการงดอาหารประเภทข้าวและแป้งติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไป

คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานสำคัญของสมองและมีบทบาทสำคัญต่อการควบคุมอารมณ์ ช่วยกระตุ้นให้กรดอะมิโนทริปโตเฟนเข้าสู่สมองมากขึ้น เกิดการสังเคราะห์สารเซโรโทนินเพิ่มขึ้นในสมองส่งผลให้ความวิตกกังวลลดลง เกิดความรู้สึกพึงพอใจ สงบ ผ่อนคลาย หากกินคาร์โบไฮเดรตปริมาณมากอาจทำให้รู้สึกง่วงนอน ดังนั้น การงดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นเวลานาน เท่ากับงดให้อาหารและพลังงานแก่สมอง นอกจากเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร่ายังอาจทำให้ความจำสั้นและเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

เลือกโปรตีนจากถั่วและเนื้อปลา การกินโปรตีนหลากหลายทั้งจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ และโปรตีนจากเนื้อปลา ช่วยให้ร่างกายได้รับกรดอะมิโนครบถ้วน สารสื่อประสาทในสมองหลายชนิดสร้างจากกรดอะมิโน เช่น สารโดพามีนซึ่งช่วยให้มีสมาธิตื่นตัว และกระตุ้นกระเจงสร้างจากกรดอะมิโนไทโรซีนและสารเซโรโทนิน ซึ่งลดอาการซึมเศร้า ลดความวิตกกังวลและช่วยให้อารมณ์สงบ

สร้างจากกรดอะมิโนทริปโตเฟน หากขาดกรดอะมิโนทั้งสองชนิด ร่างกายจะไม่สามารถสร้างสารสื่อประสาทได้ทำให้มีความวิตกกังวล ก้าวร้าวเพิ่มขึ้น และอาจส่งผลให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอาการรุนแรงขึ้น

กินครบ ๔ วิตามินบี วิตามินบีเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองและระบบประสาท ดังรายงานจากวารสาร Neuropsychobiology ซึ่งทดลองเสริมวิตามิน ๙ ชนิด ให้อาสาสมัครนาน ๑ ปี พบว่า วิตามินที่ช่วยให้อาสาสมัครมีสุขภาพจิตดีขึ้น คือ วิตามินบี ๑ และบี ๖ นอกจากนี้โฟเลต หรือวิตามินบี ๙ มีบทบาทสำคัญในการช่วยฟื้นฟูสุขภาพจิตใจได้เช่นกัน โดยตั้งข้อสังเกตว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าส่วนใหญ่มีระดับโฟเลตในเลือดต่ำกว่าปกติถึง ๒๕ เปอร์เซ็นต์ ไม่เพียงเท่านั้น ระดับโฟเลตที่ต่ำกว่าปกติยังส่งผลให้ร่างกายตอบสนองต่อยารักษาอาการซึมเศร้ามดลงอีกด้วย เมื่อทดลองเสริมโฟเลตวันละ ๕๐๐ ไมโครกรัมให้ผู้ป่วย ผลปรากฏว่า เมื่อระดับโฟเลตในเลือดกลับคืนสู่ปกติ ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น

เสริมธาตุเหล็กป้องกันซึมเศร้าหลังคลอด ธาตุเหล็กมีบทบาทสำคัญในการขนส่งออกซิเจนไปยังร่างกายและสมอง ช่วยสังเคราะห์สารสื่อประสาท และสร้างเยื่อหุ้มไมอีลินสำหรับหุ้มเซลล์ประสาท การศึกษาหลายอย่างชี้ให้เห็นว่า การที่ผู้หญิงป่วยด้วยโรคซึมเศร้ามากกว่าผู้ชาย ๒ เท่า โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร อาจมีสาเหตุจากการขาดธาตุเหล็ก เนื่องจากเป็นช่วงชีวิตที่ร่างกายมีความต้องการธาตุเหล็กปริมาณสูงเพื่อชดเชยการสูญเสียเลือดระหว่างมีประจำเดือน และใช้สร้างเม็ดเลือดให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์

นอกจากนี้ยังมีข้อมูลระบุว่า หากหญิงที่เพิ่งคลอดบุตรขาดธาตุเหล็กจะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์สเปญ อุ่นอนงค์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามารับดี อธิบายว่าโรคซึมเศร้าหลังคลอดพบได้บ่อย คือ ประมาณ ๑๐-๑๕ เปอร์เซ็นต์ ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการในช่วงเดือนแรกหลังคลอด หรือบางรายมีอาการเริ่มตั้งแต่อ่อนคลอด โดยอาการที่พบจะเหมือนโรคซึมเศร้าทั่วไป เช่น มีอารมณ์ซึมเศร้า ฉะนั้นควรเพิ่มอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงในอาหารประจำวัน เช่น เนื้อปลา ดอกและใบชี่เหล็ก ถั่ว มะเขือพวง ตำลึง รำข้าว งา ฟองเต้าหู้ หรือเสริมยาเม็ดธาตุเหล็กสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรตามคำสั่งแพทย์

เสริมสังกะสี เพิ่มประสิทธิภาพการรักษา ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีระดับสังกะสีในเลือดต่ำกว่าปกติ และหากกินอาหารอย่างเหมาะสมจนร่างกายมีปริมาณสังกะสีอยู่ในระดับปกติ จะช่วยส่งเสริมให้การรักษาโรคซึมเศร้ามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นอกจากนี้สังกะสียังช่วยปกป้องเซลล์สมองจากอนุมูลอิสระและโรคสมองเสื่อมอีกด้วย เพียงเลือกกินอาหารที่มีสังกะสีสูง เช่น อาหารทะเล เมล็ดฟักทอง อัลมอนต์ แครร์รอต เกาลัด ขนมังโฮลวีต ก็สามารถเพิ่มปริมาณสังกะสีในร่างกายได้

ดัดแปลงจาก : ธิษณา จรรยาชัยเลิศ (นักกำหนดอาหารวิชาชีพ). ๗ วิธีปรับอาหาร ไล่ขาดความเศร้า.

นิตยสารชีวจิต ๑๖,๒๕๕๗ : ๖๕-๖๗ .