

ผลต่อสุขภาพและอายุขัย เปรียบเทียบระหว่างอาหารกับยา



บทความโดย รศ.ดร.วินัย ดะห์ลัน

Written by Assoc. Prof. Dr. Winai Dahlan

ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์และโภชนาการประมาณการไว้ว่า อายุขัยของมนุษย์พิจารณาจากพันธุกรรมยืนยาวได้ถึง 140 ปี เอาเข้าจริงกลับไม่ถึงด้วยหลายสาเหตุ เป็นต้นว่า กลไกทางเมแทบอลิซึมผิดปกติ (Dysmetabolism) พฤติกรรมเลว (Bad behaviours) การได้รับสารพิษ (Intoxicants) ภาวะสารอาหารขาดสมดุล (Imbalanced) ฮอริโมนผิดปกติ อนุมูลอิสระ (Free radicals) ปัจจัยเหล่านี้กดอายุขัยให้ลดลงจาก 140 ปีเหลือ 70 ปีเหลือแค่ครึ่งหนึ่งเท่านั้น

อายุขัยที่เหลือยังถูกกดดันต่อด้วยปัจจัยอื่น เช่น อาชญากรรม อุบัติเหตุ โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ รวมถึงสภาวะสิ่งแวดล้อมรอบตัว อายุขัยเฉลี่ยจาก 70 ปีหายไปอีกไม่ต่ำกว่าร้อยละ 15 เหลือน้อยกว่า 60 ปี เช่นที่เป็นอยู่ในทุกวันนี้ จากข้อมูลดังกล่าวเห็นกันชัด ๆ ว่าปัจจัยหลักที่กดดันให้อายุขัยของมนุษย์ลดลง มาจากเรื่องอาหารและโภชนาการและปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง ส่วนที่เหลือเป็นเพียงองค์ประกอบเท่านั้น

เรื่องนี้รู้กันมานานนับพันปีแล้ว ตำราแพทย์แผนจีน อินเดีย อาหรับ กรีกโรมัน เมโสโปเตเมีย อียิปต์ จึงเน้นความสำคัญไปที่อาหาร ตำราแพทย์แผนจีนหรือชงยี (中医) จึงแนะนำให้ใช้อาหารเป็นยา ในอิสลาม ขยายเรื่องราวของอาหารครอบคลุมไปถึงการกินและการอด แนะนำกันว่ากินอะไร กินเท่าไร กินเมื่อไหร่ อดอย่างไร อดแบบไหน เรื่องราวของการกินจึงกลายเป็นศาสตร์ที่แตกแขนงแยกย่อยไปได้อีกมากมาย

ทางด้านสุขภาพยังมีเรื่องของยาฟ่งเข้ามาอีก ศาสตราจารย์ นายแพทย์สตีเฟน ซิมป์สัน (Stephen Simpson) ผู้อำนวยการ ศูนย์ชาร์ลส์ เพอร์กินส์ (the Charles Perkins Centre) มหาวิทยาลัยซิดนีย์ ออสเตรเลีย นำทีมวิจัยเปรียบเทียบความสำคัญระหว่างยากับอาหารในการดูแลสุขภาพโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคหลอดเลือดสมองตีบหรือแตก รวมถึงผลกระทบต่ออายุขัย ศึกษาทั้งในหนูทดลองและในมนุษย์ ตีพิมพ์ในวารสาร Cell Metabolism กลางเดือนพฤศจิกายน 2021 นี้เอง ในการศึกษาที่มีการใช้สูตรอาหาร 40 สูตร แตกต่างกันไปทั้งโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เปรียบเทียบกับการใช้ยา ดูผลต่ออายุขัย ศึกษาเจาะลึกทั้งเรื่องผลของโปรตีนพลังงาน และยากับการทำงานของไมโทคอนเดรีย และส่วนอื่นของเซลล์ที่เกี่ยวข้องกับอายุขัย ผลการศึกษาอย่างซับซ้อนได้ข้อสรุปว่า อาหารและโภชนาการให้ผลต่อสุขภาพรวมถึงต่ออายุขัยดีกว่าการใช้ยาสรุปคือ ใครอยากมีอายุขัยยืนยาวกว่าเก่า ควรให้ความสำคัญต่อเรื่องการกินและการอดให้มากขึ้น อย่าไปเสียเงินทองให้มากนักกับเรื่องของยาเลย

Effects on Health and Longevity: Comparison Between Food and Medicine

Medical and nutritional experts estimate that human lifespan, based on genetics, can be as long as 140 years. In reality, it cannot be as much as that due to many reasons, such as dysmetabolism, bad behaviors, intoxicants intake, malnutrition, hormonal imbalances, and free radicals. These factors reduce life expectancy from 140 years to 70 years, or only a half of what it is estimated.

The remaining life expectancy is further stressed by other factors such as crimes, accidents, ailments, and environmental conditions. The average life expectancy is, thus, reduced by no less than 15 percent. It has gone from 70 years to less than 60 years, as it is witnessed today. From the above data, it is clear that the main factors that shorten human life expectancy are from food and nutrition, and other related factors. The rest are just elements.

This has been known for thousands of years. Thus, traditional Chinese, Indian, Arabic, Greco-Roman, Mesopotamian, and Egyptian medical textbooks emphasize food. A Chinese medical textbook or Zhong Yi (中医), therefore, recommends food as medicine. In Islam, the matter of food consumption covers both eating and fasting, suggesting what to eat, how much to eat, when to eat, and how to fast. The science of food consumption can be extended into many branches.

The matter of health is linked to medication. Professor Stephen Simpson, MD, Director of the Charles Perkins Center, University of Sydney, Australia, led the research team to compare the importance of food and medicine in healing diabetes, cardiovascular disease, and stroke. The research also studied the impact of food on life expectancy, both in rats and in humans, and was published in the Cell Metabolism Journal during mid-November 2021. The study compared the usage of 40 diet regimens that were different in amount of proteins, fats, and carbohydrates to the usage of medicine, then observed the effect on life expectancy by in-depth study on the effects of proteins, calories, and drugs on mitochondria and other elements of cell related to lifespan. The results of this complex study concluded that food and nutrition have a better effect on health and longevity than medicine. In conclusion, one who wants to live longer should pay more attention to eating and fasting. Don't waste a lot of money on drugs.

