



AJINOMOTO จดหมายข่าว



18 กรกฎาคม 2561 ฉบับที่ 8

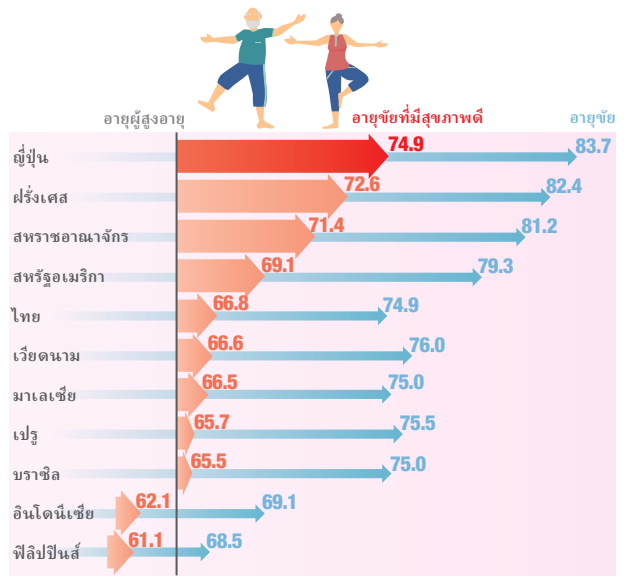
ส่งต่อวิถีชีวิตยืนยาวแบบญี่ปุ่น ภาค 2

อูมามีช่วยให้เราเจริญอาหารในวัยเกษียณ?

ดังที่เราได้พูดถึงในจดหมายข่าวฉบับก่อนที่ว่า “บริษัท Ajinomoto Co. จะสามารถส่งต่อวิถีชีวิตยืนยาวแบบญี่ปุ่น ซึ่งเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” ได้หรือไม่? โดยประชากรกลุ่มนี้ก็เพิ่มขึ้นในพื้นที่อื่น ๆ ของโลกด้วยเช่นกัน’ ตั้งแต่ฝรั่งเศส ที่หนึ่งในสี่ของประชากรมีอายุมากกว่า 60 ปี² ไปจนถึงประเทศอื่น ๆ ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่อายุเฉลี่ยเพิ่มขึ้นร้อยละ 9.6 ในปี พ.ศ. 2559³ โลกจึงหันไปให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุของตน

ญี่ปุ่นได้เป็นผู้นำในการสร้างแนวคิด “อายุขัยที่มีสุขภาพดี” แนวความคิดนี้ค่อนข้างเรียบง่าย นั่นคือ การมีชีวิตยืนยาวอาจเป็นเรื่องที่ดี แต่จะดีกว่ามากถ้าผู้สูงอายุมีชีวิตที่มีความสุข มีชีวิตชีวา ทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเลี้ยงตนเองได้ ผลที่ได้คือ ผู้คนไม่ได้มุ่งเน้นแค่เพียงการช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่ยังช่วยให้ประชากรกลุ่มนี้มีสุขภาพดีขึ้นด้วยเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และเห็นได้ชัดเจนว่าประเทศอื่น ๆ ก็มีเป้าหมายเดียวกันนี้ การศึกษาวิจัยเมื่อไม่นานมานี้ในเมืองลียง ประเทศฝรั่งเศส ได้สรุปว่าการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ช่วยให้มีอายุมากขึ้นอย่างเหมาะสมด้วย ในสหราชอาณาจักรมีแนวโน้มที่ผู้คนจะทำงานนานขึ้น และอายุวัยเกษียณที่วางแผนไว้จะเพิ่มขึ้นเป็น 67 ปีภายในอีกไม่กี่ปีนี้ ขณะนี้ประเทศไทย เวียดนาม และอินโดนีเซียกำลังพิจารณาหาวิธีการที่จะผลิตอาหารรสชาติที่ดีสำหรับผู้สูงอายุของตน เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทั่วโลกมีแนวโน้มอยากอาหารลดลง

■ อายุขัยที่มีสุขภาพดีทั่วโลก



WHO “ข้อมูลช่วงอายุที่คาดหวังและช่วงอายุขัยสุขภาพดีที่คาดหมายตามประชากรวัยเกษียณ”

ทำไมผู้สูงอายุได้รับสารอาหารน้อยลง?

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหลายประการทำให้ความสามารถในการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายน้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น ผู้คนจำนวนมากในกลุ่มอายุนี้ใช้ฟันเทียม ซึ่งโลหะที่เป็นส่วนประกอบในฟันเทียมนั้นทำให้รสชาติอาหารเปลี่ยนไป อีกทั้งความสามารถในการรับรสในปากและลำคอลดลงอย่างมาก ในขณะที่เดียวกันความสามารถในการหลั่งน้ำลายก็ลดลงด้วย นั่นทำให้การกลืนอาหารทำได้ยากขึ้น นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในกล้ามเนื้อและสันหลังลง ทำให้ยากยิ่งขึ้นในกระบวนการ “กินอาหาร” ที่เราส่วนใหญ่มองข้ามไป

แล้วอูมามีช่วยได้หรือไม่?

แน่นอนว่า อูมามี ซึ่งเป็นรสชาติพื้นฐานของโมโนโซเดียม กลูตาเมต (MSG) หรือผงชูรสนั้น ไม่สามารถช่วยได้ในทุกปัญหาทางร่างกายที่อาจนำไปสู่การได้รับสารอาหารที่น้อยลงในผู้สูงอายุได้ แต่จากงานวิจัยที่ดำเนินการเมื่อไม่นานมานี้พบว่า อูมามีอาจส่งผลในแง่บวกต่อบางปัญหาได้ มีหนึ่งการศึกษาวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า อาสาสมัครผู้สูงอายุกว่าร้อยละ 37 มีระบบรับรสที่ผิดปกติ และพบว่าเกือบครึ่งของอาสาสมัครในกลุ่มผู้ที่ “สุขภาพไม่ดี” มีภาวะการรับรสบกพร่อง⁵

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า อาสาสมัครที่มีภาวะบกพร่องทางการรับรสนั้นไม่สามารถหลั่งน้ำลายได้ในปริมาณที่เพียงพอ เท่ากับความสามารถในการรับรสอาหารที่ลดลง และความยากในการกลืนอาหารที่เพิ่มขึ้นนั้น ทำให้ความอยากอาหารลดลงได้ ซึ่งนำไปสู่ปัญหาที่แย่งอย่างรวดเร็วมะมีผลกระทบต่อสุขภาพที่ตามมาอย่างร้ายแรง

การหลั่งน้ำลายมีความสำคัญมากกว่าแต่เป็นเพียงกระบวนการกลืนอาหาร เนื่องจากมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพปาก นั่นคือ การชะล้างเอาแบคทีเรียซึ่งเป็นสาเหตุของกลิ่นปากที่ไม่พึงประสงค์ออกไป (เคยสงสัยไหมว่าทำไมกลิ่นปากของเราถึงแฉะในตอนเช้า? ทั้งนี้เนื่องจากเราหลั่งน้ำลายน้อยลงในตอนกลางคืนนั่นเอง) ยิ่งไปกว่านั้น น้ำลายในปากยังเป็นตัวเริ่มกระบวนการย่อยแป้ง (ที่ร่างกายย่อยได้) ซึ่งมีอยู่ปริมาณมากในข้าว พาสต้า มันฝรั่ง และขนมปัง⁴

■ ปัญหาที่แย่ง เนื่องจากการอยากอาหารลดลงในผู้สูงอายุ

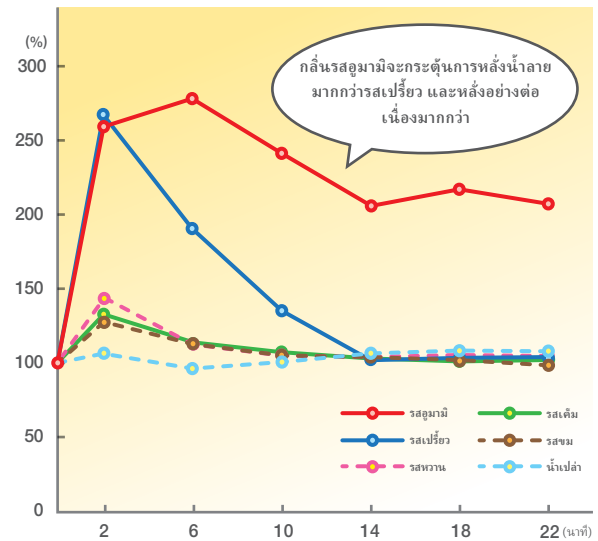


นำมาใช้จาก Egbert, 1996

ข่าวดีคือ อูมามีอาจเป็นส่วนหนึ่งของคำตอบนี้ ก่อนอื่น จุดประสงค์หลักของการใช้เครื่องปรุงรสอูมามีหรือเครื่องปรุงรสอื่นใด* คือการเพิ่มความอร่อยของอาหาร แต่ยิ่งไปกว่านั้น อูมามีได้แสดงให้เห็นถึงการช่วยเพิ่มการหลั่งน้ำลายที่มากกว่ารสชาติพื้นฐานอื่น ๆ แม้แต่รสเปรี้ยวเองก็ตาม

*เครื่องปรุงรส หมายถึง สิ่งที่ทำหน้าที่เป็นตัวเพิ่มรสชาติ โดยเฉพาะ: ส่วนผสม (เช่น เครื่องปรุงรส เครื่องเทศ หรือสมุนไพร) ที่เพิ่มเข้าไปในอาหารเพื่อวัตถุประสงค์หลักคือ เพิ่มรสชาติ

■ การรับรู้กลิ่นรสและการตอบสนองด้วยการหลั่งน้ำลาย



Sasano T, Satoh-Kuriwada S, hoji N, Iikubo M, Kawai M, Uneyama H, Sakamoto M. Curr Pharm Des. 26 กรกฎาคม 2556 [Epub ahead of print]

นำประหลาดใจที่อาสาสมัครที่มีการหลั่งน้ำลายไม่เพียงพอ เมื่อรับประทาน *คอมบุดาชิ* ซึ่งเป็นซุปรสหวานแบบฉบับดั้งเดิมของญี่ปุ่น ที่อุดมไปด้วยรสชาติอูมามี ทำให้อาสาสมัครเหล่านี้มีภาวะหลั่งน้ำลายกลับมามีในระดับปกติได้ภายในเวลาเพียง 10 เดือน! ซึ่งนำไปสู่ความอยากอาหารที่เพิ่มขึ้นและน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น

และอูมามีสามารถช่วยผู้สูงอายุได้อย่างไร?

- MSG ที่เป็นเครื่องปรุงรสอูมามีนั้นเป็นรูปแบบที่บริสุทธิ์ที่สุดของอูมามี ที่ช่วยเพิ่มความอร่อยของอาหารและช่วยกระตุ้นการรับสารอาหารเข้าสู่ร่างกายสูงขึ้น
- อูมามีช่วยในการย่อยโปรตีน เช่น โดยการควบคุมการหลั่งน้ำลายและน้ำย่อย
- อูมามีช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำลายที่ขุ่นหนืด ซึ่งช่วยในการกลืนอาหารและลดอาการ “ปากแห้ง” ได้

อายุมากขึ้นอย่างมีสุขภาพดีไปด้วยกัน

การใช้ประโยชน์ MSG และอูมามีอย่างเต็มที่นั้น [Ajinomoto Co., Inc.](http://Ajinomoto.Co., Inc) (“บริษัท Ajinomoto”) เชื้ออย่างยิ่งว่างานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่อยู่บนพื้นฐานของหลักฐานนี้มีความสำคัญยิ่ง เนื่องจากมีหลักฐานเพิ่มขึ้นมากมายที่อูมามีอาจสามารถช่วยผู้สูงอายุได้ และความต้องการตอบสนองต่อการเพิ่มจำนวนประชากรทั่วโลกที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ นั้น เราจึงตั้งใจอย่างเต็มที่เพื่อหาแนวทางที่จะช่วยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ของสังคมให้มีสุขภาพที่ดีได้



เกี่ยวกับบริษัท Ajinomoto Co., Inc.

บริษัท Ajinomoto เป็นผู้ผลิตเครื่องปรุงอาหารแปรรูป เครื่องดื่มคุณภาพสูง รวมถึงผลิตภัณฑ์กรดอะมิโน ยารักษาโรค และสารเคมีคุณลักษณะพิเศษ เป็นเวลาหลายปีแล้วที่บริษัท Ajinomoto ได้สนับสนุนวัฒนธรรมด้านอาหาร และสุขภาพมนุษย์ผ่านการใช้เทคโนโลยีกรดอะมิโนอย่างกว้างขวาง ปัจจุบันบริษัท ได้มีความเกี่ยวข้องเพิ่มขึ้นกับแนวทางเพื่อการพัฒนาแหล่งทรัพยากรอาหาร สุขภาพมนุษย์ และความยั่งยืนสากล บริษัทก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2452 และตอนนี้ดำเนินกิจการใน 35 ประเทศและภูมิภาค บริษัท Ajinomoto มียอดขายสุทธิในปีงบประมาณ 2560 จำนวน 1,150.2 พันล้านเยน (10,036 ดอลลาร์สหรัฐ) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับบริษัท Ajinomoto (TYO : 2802) และจดหมายข่าวฉบับก่อนหน้านี้ กรุณาไปที่ www.ajinomoto.com.

อ้างอิง:

1. Yoshifumi Okamura, "กระแสนิยมภาคทางเพศและภาวะสูงวัยใน SDG" ชุดและรองผู้แทนของญี่ปุ่น สำหรับองค์การสหประชาชาติ การกล่าวของญี่ปุ่นสำหรับองค์การสหประชาชาติ 13 กรกฎาคม 2556 <http://www.un.emb-japan.go.jp/jp/statements/okamura071316.html>
2. "การคาดหมายความเป็นไปได้เชิงประชากรตามการคาดการณ์ประชากรโลก: บทบทวนที่ 2560" องค์การสหประชาชาติ
3. องค์การสหประชาชาติ ESCAP, "ภาวะสูงวัยในเอเชียและภูมิภาคแปซิฟิก: ภาพรวม" <http://www.unescap.org/our-work/social-development>
4. Manjul Tiwari, "วิทยาศาสตร์ที่อยู่เบื้องหลังน้ำลายมนุษย์" <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3312700/>
5. ข้อมูลในไฟล์