

ความลับของชาวโอกินาวา (The secret of Okinawan way)

พญ. สุขจันทร์ พงษ์ประไพ

แผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟู

โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

ซูบมิโสะใส่ผักขม หรือไปทานกับข้าวสวยร้อนๆ เป็นอาหารเช้าประจำของชาวโอกินาวา โอกินาวาเป็นเกาะเล็กๆ ตั้งอยู่ระหว่างญี่ปุ่นกับไต้หวัน ถือเป็นเกาะที่มีประชากรอายุเกิน 100 ปี มากที่สุดในโลก (50:100,000 คน) ชาวโอกินาวาไม่ค่อยเป็นโรคหัวใจ ไม่ค่อยมีไขมันในเลือดสูง ไม่ค่อยพบมะเร็งเต้านม ไม่ค่อยเจอมะเร็งต่อมลูกหมาก ประชากรที่อายุ 90 แล้วยังมีกิจกรรม ตกปลา ทำสวน ความจำเสื่อมก็ไม่มาก คนพิการแทบจะไม่มีให้เห็น อะไรคือความลับของคนที่นี่ ลองติดตามดูนะค่ะ

ความลับข้อที่ 1 อาหารโอกินาวา (Okinawa diet)

อาหารหลักของคนที่นี่ประกอบด้วยผัก ข้าว เส้นหมี่ ปลาทะเล ถั่วเหลือง กล้วยพืช สาหร่าย ชาเขียว ซึ่งเป็นอาหารที่มีแคลอรีต่ำ และไกลซีมิกอินเด็กซ์ต่ำ (low glycemic index) จำนวนแคลอรีของอาหารโอกินาวาประมาณ 1 แคลอรีต่อกรัม ฉะนั้นแทบจะไม่เห็นคนอ้วนบนเกาะนี้เลย ค่าดัชนีมวลกายของคนที่นี่ประมาณ 20.4 กิโลกรัม/ตารางเมตร

เมื่อวิเคราะห์ดูลักษณะอาหารโอกินาวาแล้วพบว่า เป็นอาหารที่มีกากใยสูง โดยเฉพาะพวกผักผลไม้ต่างๆ สำหรับปลาทะเลมีโอเมก้า 3 สูง ซึ่งช่วยลดไขมันแอลดีแอล (LDL) ได้ดี นอกจากนี้อาหารดังกล่าวยังมีแคลเซียมและสารต้านอนุมูลอิสระสูง จากการศึกษาโอกินาวา เซ็นเทนเนเรียน (Okinawa centenarian study) พบว่า อาหารโอกินาวามีวิตามินซี วิตามินดี วิตามินเอ กรมโฟลิก แคลเซียม โปตัสเซียม มากกว่าอาหารญี่ปุ่นโดยทั่วไปถึง 2 เท่า และพบเกลือโซเดียมต่ำกว่าอาหารทั่วไปถึงร้อยละ 50 ดังนั้นอาหารโอกินาวาจึงค่อนข้างจืด แต่ช่วยลดอัตราการเกิดความดันโลหิตสูงได้

มันฝรั่งหวาน (sweet potato) และมะระโกโย่า (goya) มักจัดอยู่ในเมนูของอาหารโอกินาวา ซึ่งให้พลังงาน 1 แคลอรีต่อกรัม และมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง มะระโกโย่านอกจากนำมาใช้ประกอบอาหารชนิดต่างๆแล้วยังนำมาทำเป็นน้ำปั่นหรือคั้นสดไว้ดื่มก็ได้ แบ่งสูตรอาหารโอกินาวาเป็น 4 ประเภท คือ

1. อาหารแคลอรีต่ำ ให้พลังงาน 0.8 แคลอรีต่อกรัม สามารถทานได้เต็มที่ เท่าที่ต้องการ
2. อาหารแคลอรีน้อย ให้พลังงาน 0.8-1.5 แคลอรีต่อกรัม เลือกทานได้พอเหมาะ
3. อาหารแคลอรีปานกลาง ให้พลังงาน 1.5-3.0 แคลอรีต่อกรัม ควรทานด้วยความระมัดระวัง อย่างจำกัด
4. อาหารแคลอรีสูง ให้พลังงาน 3-9 แคลอรีต่อกรัม ทานนานๆครั้ง หลีกเลี่ยงอย่างยิ่งดี

เคล็ดลับบางอย่างที่ทำให้ชาวโอกินาวาไม่เป็นโรคอ้วน คือ ทานซุบมิโสะก่อนอาหารทุกมื้อ อย่างน้อยก็ช่วยเพิ่มพื้นที่ในกระเพาะอาหารบางส่วน และนอกจากนี้ให้รับประทานอาหารเช้าความรู้สึกละ 80 ของความอึด เรียกว่า ฮาราฮาชิบุ (Hara Hachi Bu) หมายความว่าเมื่อเริ่มรู้สึกใกล้จะอึดแล้วให้หยุดทาน ไม่ต้องเสียดาย เลิกเสียดายกับความรู้สึกว่าอึดแล้ว แต่ยังคงอยากลองลิ้มชิมรส ฮาราฮาชิบุ เป็นพื้นฐานของความพอเพียงโดยแท้

ความลับข้อที่ 2 ชาวโอกินาวา มีวิถีชีวิตที่ไม่อยู่หนึ่งเฉย มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่เป็นประจำ ทำงานบ้านเอง ปลูกผักสวนครัว เข้าสังคม และมีกิจกรรมออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ตั้งแต่การรำยาแบบพื้นเมือง ฝึกคาราเต้ รวมถึงการออกกำลังกายแบบมวยจีน ต้นแบบของคาราเต้ เกิดขึ้นที่โอกินาวา และมีการพัฒนาการตั้งแต่การฝึกสมาธิ ฝึกกลมหายใจ ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายจนถึงการต่อสู้ เรียกว่า โกอูริว (Goju-Ryu) ดูแล้วคล้ายๆกับชี่กงหรือโยคะนั่นเอง

ความลับข้อที่ 3 ชาวโอกินาวา มีชีวิตเรียบง่าย อยู่อย่างพอเพียง โอบอ้อมอารี ใจเย็น มองโลกในแง่ดี มีชีวิตความเป็นอยู่แบบครอบครัวเยี่ยงชาวเอเชียทั่วไป ฟังพาดูเรื่องกึ่งๆกันและกัน สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานหล่อหลอมจิตใจให้เป็นคนดี คิดบวก ปราศจากความเครียด อย่างไรก็ตามระยะหลังอารยธรรมตะวันตกเริ่มเข้ามามีบทบาท ทำให้วิถีชีวิตเริ่มเปลี่ยนแปลงไปบ้างแล้ว

ความลับข้อที่ 4 อิทธิพลจากพันธุกรรม มีสัดส่วนประมาณร้อยละ 30 ที่มีผลทำให้อายุยืน มีการศึกษาทางพันธุกรรมของชาวโอกินาวาว่ามียีนส์ตัวไหนที่ทำให้อายุยืนบ้างจนถึงปัจจุบัน ยังไม่ได้คำตอบแน่ชัด แต่พบว่าชาวโอกินาวามียีนส์ HLA (human leukocyte antigen) ซึ่งจะช่วยลดการอักเสบ และลดการเกิดการแพ้ภูมิตนเอง (autoimmune disease)

นอกจากนี้พบว่า ชาวโอกินาวามีสารโฮโมซิสเตอีน (Homocysteine) ต่ำ ฉะนั้นจึงพบโรคหลอดเลือดหัวใจของชาวโอกินาวาค่อนข้างน้อย สารโฮโมซิสเตอีน เป็นกรดอมิโนที่เป็นตัวทำให้เกิดการอักเสบของหลอดเลือดแดง

การศึกษาเรื่องยีนส์และไบโอมาร์คเกอร์ (biomarker) ยังอยู่ในระหว่างศึกษา คงต้องติดตามกันต่อไปนะคะ

ความลับข้อสุดท้าย ชาวโอกินาวาที่อายุเกิน 100 ปี ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ อาจเป็นเพราะร้อยละ 90 ของชาวโอกินาวาที่อายุเกิน 100 ปีเป็นเพศหญิง จึงไม่ดื่มเหล้า และไม่สูบบุหรี่อยู่แล้ว อายุขัยของชาวโอกินาวาเพศหญิง 86 ปี เพศชาย 78 ปี ไม่ว่าที่ไหนในโลกผู้หญิงก็ยังคงตายยากกว่า

ผู้ขายอยู่ดี

บทสรุป

ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคนในโลกนี้ แต่จะมีสักกี่คนที่ไม่มีโรค ยิ่งสถานการณ์ปัจจุบันที่เป็นยุคดิจิทัล ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังตามมาอย่างมากมาย การศึกษาวิถีชีวิต อาหารการกิน พฤติกรรมการออกกำลังกาย จนกระทั่งถึงระดับยีนส์ของชาวโอกินาวาทำให้เรารู้ว่า อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมร่วมกับพันธุกรรม มีผลต่อการมีอายุยืนยาว และมีสุขภาพดี เมืองไทยเรามีชมรมอยู่ร้อยปี ซึ่งหลายคนมั่นใจว่าอยู่ถึงร้อยปีแน่ๆ จึงเริ่มมีแนวคิดจะเปลี่ยนเป้าหมายเป็น **120** ปี คงต้องมีการติดตามและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ว่าเราจะมีชีวิตยืนยาวและอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตได้อย่างไรอย่างน้อยก็มีบทเรียนจากโอกินาวาให้เราได้เรียนรู้