

ไขมันต่ำ หรือ LOW FAT เสี่ยงทำให้เป็นโรคพาร์กินสัน จริงหรือไม่ ?

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

นม Low Fat หรือนมพร่องมันเนย คือ นมที่ผ่านกระบวนการแยกไขมันออกไปบางส่วน ทำให้พลังงานต่ำลง แต่ยังคงคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับนมทั่วไป ซึ่งเหมาะกับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

ส่วนโรคพาร์กินสัน (Parkinson's disease) เป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของสมอง เกิดจากกลุ่มเซลล์ประสาทในการสร้างสารโดปามีน (dopamine) ผิดปกติ ทำให้โดปามีนมีปริมาณน้อยลง ส่งผลให้เกิดความผิดปกติของการเคลื่อนไหว ซึ่งยังไม่มียารักษาให้หายขาด มีเพียงยาบรรเทาอาการเท่านั้น (ศ.นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา, 2561)

มีรายงานข้อมูลจากงานวิจัยของสถาบันประสาทวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา (American Academy of Neurology) เรื่อง Intake of dairy foods and risk of Parkinson Disease ซึ่งทำการศึกษาโดยใช้วิธีการหาความถี่ของการบริโภคอาหาร โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบเองทุก 4 ปี แบ่งการทดลองเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกมีตัวอย่างจำนวน 80,000 ราย และกลุ่มที่สองจำนวนตัวอย่าง 48,000 ราย ติดตามผลเป็นระยะเวลา 25 ปี พบว่าคนที่ดื่มนม Low Fat 3 ครั้งหรือมากกว่าต่อวัน มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคพาร์กินสันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับคนที่ดื่ม 1 ครั้งต่อวันหรือน้อยกว่า

แต่ข้อเท็จจริง อาจจะมีปัจจัยอื่นที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคพาร์กินสัน นอกเหนือจากการดื่มนม Low Fat มากกว่า 3 ครั้งต่อวัน แต่ไม่ได้นำมาทำการศึกษาและประเมินผลด้วย จึงยังไม่มีหลักฐานมากพอที่จะกล่าวว่า การดื่มนม Low fat เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคพาร์กินสัน (รศ.ดร.วันทนี เกரியสินยศ, 2561)

ดังนั้น เราจึงควรเลือกดื่มนมให้เหมาะกับภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล เพราะในนมมีสารอาหารที่จำเป็น และมีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ โปรตีน แคลเซียม วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ซึ่งช่วยในการเจริญโตของร่างกาย และเสริมสร้างกระดูกและฟัน ในวัยเด็ก ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายในวัยทำงาน ช่วยในการบำรุงระบบประสาทและสมอง และป้องกันภาวะกระดูกพรุนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ