

**บทนิพนธ์**

ฉบับที่ 21,956 วันจันทร์ที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2552

หน้า 27

# ไม่ถูกแดดทำให้เป็นโรคซึมเศร้าได้

คนส่วนใหญ่ โดยเฉพาะสภาพสตรีผู้รักความสวยงามทั้งหลายมักไม่ค่อยอยากเดินกลางแดด หรือถูกแดด เพราะกลัวผิวเสีย และจำนวนไม่น้อยที่กลัวจะเป็นมะเร็งผิวหนังจึงหลีกเลี่ยงไม่ยอมให้ถูกแดด ความจริงแสงแดดในบางช่วงบางเวลาจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเมื่อได้รับแสงแดด สารที่อยู่ใต้ผิวหนังจะเปลี่ยนเป็น วิตามินดี การถูกแดดมากเกินไปก็อาจทำให้เกิดปัญหา และการได้รับแสงแดดไม่เพียงพอพบว่ามีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ลดลง โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีอาการซึมเศร้า ในการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคซึมเศร้าอันมีสาเหตุจากการขาดวิตามินดี และมีข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่า คนจำนวนมากได้รับแสงแดดไม่เพียงพอ เนื่องจากสภาพความเป็นเมืองเพิ่มมากขึ้น (อาคารสูงเพิ่มขึ้น คนอยู่คอนโดมีเนียมมากขึ้น) ความเป็นเมืองอุตสาหกรรมขยายตัวอย่างรวดเร็ว (คนทำงานในอาคารตลอดเวลา ไม่มีโอกาสสัมผัสกับแสงแดด) การใช้ครีมกันแดดมากเกินไปทำให้แสงแดดไม่สามารถผ่านผิวหนัง (ใต้ผิวหนังมีสารชนิดหนึ่งเมื่อร่างกายสัมผัสกับแสงแดดจะเปลี่ยนสารที่อยู่ใต้ผิวหนังให้เป็นวิตามินดี) ปัจจัยที่กล่าวมานี้ มีส่วนทำให้ระดับของวิตามินดีที่อยู่ในระบบไหลเวียนลดต่ำลง

แสงแดดช่วยควบคุมการทำงานของฮอร์โมน เซโรโทนินและเมลาโทนิน รวมทั้งแสดงให้เห็นว่ามีผลกระทบต่อการทำงานของหลอดเลือดในสมอง ซึ่งเกี่ยวข้องไปถึงบทบาทในการรับรู้ การวัดระดับสารเซโรโทนินในช่วงหน้าหนาวพบว่าจะมีระดับต่ำ กรณีเช่นนี้อาจทำให้เป็นโรคซึมเศร้าได้ และคนจำนวนไม่น้อยที่รู้สึกว่ามีแรงและมีอารมณ์หงุดหงิดง่ายเมื่อความมืดมาเยือน เซโรโทนินเป็นสารเคมีที่มีผลต่ออารมณ์ และการขาดสารตัวนี้จึงมีผลทำให้เกิดอาการซึมเศร้า แม้ว่ายังมีปัจจัยหลายอย่างมีผลทำให้เกิดอาการซึมเศร้า แต่ก็สังเกตเห็นว่าเมื่อได้รับแสงแดด ระดับเซโรโทนินจะสูงขึ้น ซึ่งในที่สุดก็ลดอาการซึมเศร้าได้

## โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย

**บทนิพนธ์**

ฉบับที่ 21,958 วันพุธที่ 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2552

หน้า 23

# ความจริงเกี่ยวกับวิตามิน ดี

วิตามิน ดี จัดอยู่ในกลุ่มของวิตามิน ที่ละลายในไขมัน การกินอาหารเพื่อให้ได้วิตามิน ดี ต้องกินร่วมกับไขมัน วิตามิน ดี สามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้หลายโรค ซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะมองข้าม ข้อมูลต่อไปนี้เป็นตัวอย่างความจริงเกี่ยวกับ วิตามิน ดี

1. เมื่อผิวหนังถูกแสงแดด (แสงอัลตราไวโอเล็ต) จะเปลี่ยนสารที่อยู่ใต้ผิวหนังให้เป็นวิตามิน ดี ซึ่งสิ่งนี้ไม่สามารถที่จะสังเคราะห์ได้ การถูกแดดสักขณะหนึ่งจึงไม่ได้วิตามิน ดี
2. การกินจากอาหารอย่างเดียวจะได้วิตามิน ดี ไม่เพียงพอ จึงต้องอาศัยการสร้างวิตามิน ดี จากสารที่อยู่ใต้ผิวหนังเมื่อถูกแสงแดด
3. ประชากรที่อยู่ไกลจากเส้นศูนย์สูตรโลก จะต้องใช้เวลาสัมผัสกับแสงแดดเป็นระยะนานกว่าคนที่อยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตร (ในการสังเคราะห์วิตามิน ดี จากแสงแดด)
4. คนที่มีผิวคล้ำหรือผิวดำ อาจต้องใช้เวลาในการรับแสงแดดประมาณ 20-30 เท่าของคนที่มีผิวขาวหรือสีจาง เพื่อให้ได้วิตามิน ดี ในปริมาณที่เท่ากัน
5. การดูดซึมแคลเซียมจะได้ผลดีเมื่อมีวิตามิน ดี เพียงพอ
6. ร่างกายจะใช้วิตามิน ดี ได้ ต่อเมื่อถูกกระตุ้นให้อยู่ในรูปที่ทำงานได้ก่อนที่ร่างกายจะนำไปใช้ ซึ่งกระบวนการนี้เกิดขึ้นที่ ไต และ ตับ หากไตและตับถูกทำลายจะทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับวิตามิน ดี
7. การใช้ครีมกันแดด จะทำให้การสังเคราะห์วิตามิน ดี จากแสงแดดลดลง ทำให้ขาดวิตามิน ดี ซึ่งอาจนำไปสู่โรคต่าง ๆ อีกหลายโรค
8. ร่างกายจะมีระบบการควบคุมการสังเคราะห์วิตามิน ดี จากแสงแดด ให้พอใช้สำหรับความต้องการเท่านั้น จะไม่สร้างเกินที่ต้องการ

ผู้บริโภคควรรับรู้อะไรเหล่านี้เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องวิตามิน ดี.

## โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย