



## อันตราย

### 'ขาว' ด้วยกลูตาไทโอน

**น**พ.ประยูร เจนตระกูลโรจน์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลผิวหนัง อโศก พ่วงใบสำหรับกระแสนการบริโภคกลูตาไทโอนเพื่อให้ผิวขาวขึ้นว่าแท้ที่จริงแล้ว กลูตาไทโอน เป็นสารที่ร่างกายสามารถสร้างขึ้นเองได้ตามธรรมชาติ และได้มีการสกัดขึ้นเพื่อใช้ช่วยผู้ป่วยในการรักษาโรคต่างๆ อาทิ พิษสุราเรื้อรัง หอบหืด มะเร็ง ต้อกระจก ลดอาการข้างเคียงจากยารักษา มะเร็ง รวมทั้งผู้ป่วย HIV/AIDS ที่อยู่ในภาวะขาดสารอาหาร และผลข้างเคียงของการให้สารกลูตาไทโอนคือทำให้ผู้ป่วยขาวขึ้นได้ชั่วคราว กล่าวคือ สารส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์เมดลีส (Melanocytes) จึงมีผู้นำมาใช้โดยต่างวัตถุประสงค์ออกไป

โดยตัวสารกลูตาไทโอนแล้ว ไม่ได้มีอันตรายต่อร่างกาย หากบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม คือไม่ควรเกิน 60 มิลลิกรัมต่อวัน โดยการรับประทาน แต่โดยการฉีดจะต้องอยู่ในความควบคุมของแพทย์เท่านั้น เพราะหากฉีดด้วยตนเองอาจทำให้เกิดอาการช็อค (Anaphylactic Shock) อันเนื่องจากสารปนเปื้อน ซึ่งทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต นอกจากนั้น การรับสารกลูตาไทโอนอาจมีผลข้างเคียง เนื่องจากเซลล์เมดลีสไม่ได้มีอยู่เพียงในเฉพาะผิวหนัง แต่ยังพบใน เซลล์รากผม ตา เยื่อหุ้มสมอง หู ดังนั้น การได้รับสารกลูตาไทโอนที่มากเกินไป จึงอาจมีผลต่อการทำงานของเซลล์เหล่านี้ เช่น ประสิทธิภาพของตาในการทำงานภายใต้ภาวะแสงแดดจ้าลดลง แกรมสันเปลี่ยน

แท้จริงแล้วผิวของคนไทยได้ถูกออกแบบมาให้มีความคล้ำ เนื่องจากมีเม็ดสีผิว เพื่อป้องกันอันตรายจากแสงแดดที่จะมาทำร้ายผิว ทางเลือกที่ดีกว่าเพียงการมีผิวขาว คือการมีผิวสุขภาพดี ชุ่มชื้นด้วยครีมบำรุงผิว รวมไปถึงควรเลือกรับประทานที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินเอ, วิตามินซี ในอาหารจำพวก แดงโม สตรอเบอร์รี่ องุ่น อโวคาโด วอลนัท หน่อไม้ฝรั่ง ปลา โดยเฉพาะจำพวกปลาเนื้อแดง

ผิวคนไทยมีเสน่ห์อยู่แล้ว เพียงหลีกเลี่ยงการทำให้หมองคล้ำขึ้น ด้วยวิธีทาครีมกันแดด ค่า SPF 80 ขึ้นไป และค่า PA +++ (สำหรับประเทศไทย) ควรสวมเสื้อผ้าเพื่อป้องกันอันตรายจากรังสียูวีจากแสงแดด ทำทริคเมเนตให้อาหารผิวมีปัญหาปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ