

ข่ามเม็ดปาร์ดีสารเสพติดชนิดใหม่

ที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ 17 ส.ค. นพ.จักรธรรม ขรรณศักดิ์ อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้แถลงข่าวการเตรียมจัดประชุมวิชาการแพทย์ครั้งที่ 18 ที่จะขึ้นระหว่างวันที่ 24-26 ส.ค. ว่าในงานจะเผยแพร่การตรวจสอบข่ามเม็ดและยาที่มีลักษณะเป็นแคปซูล ซึ่งเป็นตัวอย่าง ที่ทางเจ้าหน้าที่ได้ส่งตรวจที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ชลบุรี โดยพบยาค้างกล่าวจากชาวต่างชาติที่มาจัดปาร์ตี้ในประเทศที่ ๑.ชลบุรี

นพ.จักรธรรม ระบุต่อว่า ยาค้างกล่าว

มีลักษณะเหมือนข่ามเม็ดทั่วไปสีเขียว ฟ้า แดง นอกจากนี้ยังมีลักษณะเป็นแคปซูลเป็นยาที่มีฤทธิ์ต่อจิตประสาทเหมือนกับข่ามยา และเป็นยาเสพติดที่มีการแพร่ระบาดใน 3 ประเทศ คือ สหรัฐอเมริกา นิวซีแลนด์ และญี่ปุ่น ทั้ง 3 ประเทศเรียก ยาเสพติดชนิดนี้ว่า “ข่ามเม็ดปาร์ดี” โดยประกาศเป็นสารควบคุมประเภท 1 ที่มีฤทธิ์ หมายความว่าโทษยังไม่มีการประกาศควบคุมสารเสพติดนี้ เพราะยังไม่มีการระบาดที่ชัดเจน อย่างไรก็ตามจะประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ผลักดันออกกฎหมายหรือออกประกาศควบคุมยาชนิดนี้ต่อไป.

อาหารที่ดีต่อหัวใจ (Heart Healthy Foods)

- ตอนที่แล้วได้กล่าวถึงอาหารที่ดีต่อหัวใจไปแล้ว 4 อย่างได้แก่ ถั่วชนิดต่าง ๆ ผักโขม ส้ม และปลาทูน่า
- กระเทียมและหัวหอมมี Allylic sulfides ซึ่งช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอลที่ดีต่อร่างกายและลดระดับไตรกลีเซอไรด์
 - ข้าวโอ๊ต เป็นแหล่งที่ดีของเยื่อใยอาหารที่ละลายน้ำได้ ซึ่งช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ข้าวโอ๊ตยังมีซาโปนิน (saponins) ซึ่งจะจับกับคอเลสเตอรอลและถูกกำจัดออกจากร่างกาย ข้าวโอ๊ตยังมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระคือ tocotrienol ที่ช่วยป้องกันการเกาะของคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีกับเส้นเลือดหัวใจ
 - ชาและโกโก้ ชาโดยเฉพาะชาเขียวมีสารโพลีฟีนอลสูง ซึ่งทำหน้าที่เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการเกาะของคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีกับเส้นเลือดหัวใจ และโกโก้มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยทำให้เส้นเลือดมีความแข็งแรง
 - อาหารประเภทถั่วเหลือง ช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีและเพิ่มคอเลสเตอรอลที่ดีต่อร่างกาย ถั่วเหลืองมีเยื่อใยอาหารสูงและมีกรดไขมันโอเมก้า-3 ซึ่งช่วยป้องกันการเกาะของคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีกับเส้นเลือดหัวใจ เต้าหู้และน้ำเต้าหู้มีแมกนีเซียม โปตัสเซียมและแคลเซียมสูง ซึ่งสารเหล่านี้ช่วยในการควบคุมความดันโลหิต.

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์