ก11056

มติชน
ปีที่ 33 ฉบับที่ 11865 วันเสาร์ที่ 4 กันยายน พุทธศักราช 2553 หน้า 5

ขาวผวากับ 'กลูตาไทโอน'

เวลาดูรายการประเภทเรียลลิตี้หาดารา ท่านได้เคยสังเกตเหมือนผมไหมครับว่า เมื่อเวลาผ่านไปนานเข้า ดาราใหม่คนนั้นจะยิ่งร้องเพลงและแสดงออกได้ดีขึ้นอย่างเข้าฝัก

อย่างที่เรียกว่ามี "อินเนอร์"

เมื่ออยู่ใกล้ๆก็ดูราวกับว่ามีรังสีรออ้าเอ้ย...ออร่าจับวิ้งๆ

เวลาไปจัดรายการโทรทัศน์จึงมักมีน้องพิธีกรหรือดาราบางท่านได้กรุณามาถามเรื่อง "ยาผิวขาว" ซึ่งจะทำให้กลายเป็น "สาวเกาหลี" ได้ในพริบตาราวกับว่าพี่ผีสะเดิดมาร้องเอง

จึงเป็นที่โจษขานกันมากว่า ตกลงยาผิวขาวแบบสาวเกาหลีนี้เป็นของดีหรือไม่ดี ถ้ามันไม่มีโทษก็จะได้ไปหามาฉีดกัน ชาตินี้จะได้เป็นหนูเกาหลี เอ้ย...สาวเกาหลีมีออร่ากับเขาบ้าง

เคยมีน้องดาราท่านหนึ่งซึ่งท่านรู้จักกันดีเอาผิวที่ฉีดยาขาวนี้มาให้ดู มันก็วิ้งๆ ดีอยู่ แต่พอดูใกล้ๆ แล้วกลับรู้สึกพิกลว่าตรงที่ขาวน่ะขาวอยู่ แต่ดูแล้วมันใสๆ เห็นไปถึงเส้นเลือดเขียวยุบยับกับเส้นเอ็นน้อยใหญ่คล้ายจิ้งจกเกิดใหม่

ดูให้ชัดๆ แบบสไตล์คนข้างวัดก็ต้องบอกว่าชวนปลงกรรมฐานดีแท้ ซึ่งจะขาวอย่างนี้อยู่แค่ไม่นานครับ เพราะจากนั้นเม็ดสีดำๆก็จะถูกสร้างออกมาอีกให้กลับสู่สามัญ ต้องไปฉีดใหม่อีกเนืองๆ หาเรื่องติดขาวเสียแล้ว

●ก่อนฉีดต้องรู้

กลูตาไทโอนเป็นสารที่โดนใจวัยอยากขาวมาก ค่าที่มันเป็น "ธาตุต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)" ที่มีพลังสูงระดับซุปเปอร์ แต่ถ้าเผลอใช้มากไปก็อันตรายได้เหมือนกัน

ตัวมันเองนั้นถือเป็นของดีที่ช่วยล้างพิษ (Detoxification) ให้กายได้ ซึ่งใช้กันมานานแล้ว อย่างในอิตาลีถึงขนาดมีฉีดกลูตาไทโอนเพื่อรักษามะเร็งด้วยหวังผลล้างพิษและสู้ฤทธิ์สนิมแท้นี้เองครับ เมื่อดีได้โล่ขนาดนี้ ที่สุดก็มีคนหัวใสเห็นว่า ไหนๆ ก็ล้างขยะพิษในร่างกายได้แล้ว ก็น่าจะล้างรอยคราบดำปี๋ดปี๋ในร่างกายได้ด้วย เลยเอามาช่วยเป็นสาร "ฟอกขาว"

เพราะคนเราผิวดำดีสีคล้ำเข้มดูฟันขาวเด่นนั้นมาจาก "เม็ดสี (Melanin)" ที่เกาะกันอยู่ที่ผิว คนไหนรวยเม็ดสีหน่อยก็กลายเป็นดำสีเม็ดในไป จุดใหญ่ในการ "ขายขาว" อยู่ตรงนี้เอง

คือทำอย่างไรก็ได้ให้เม็ดสีเข้มนี้หายไปจะได้ให้สวยกิ๊งโดนใจไร้เม็ดสี และมักมีเชียร์ต่อว่าถ้าให้ดียอดควรจะ "ฉีด" เข้าไปจะได้พลังขาวเร็วสะใจ แถมด้วยไม่ต้องถูกย่อยให้เสียเวลา หาเข็มฉีดพรึดเข้าไปก็ใช้ได้ ชวนให้นึกเสียวไส้ เพราะการใส่ของเข้าไปในเลือดนั้น ถ้าเกิด "แพ้" ขึ้นมาถึงขั้นหยุดหายใจไปจะยิ่งตื่นเต้นกว่าตอนขาวเสียอีก เพราะทั้งกลูตาฯและน้ำวิตามินซีที่ฉีดเข้าไปมีโอกาสทำให้ความดันต่ำ และ "ช็อกคาเข็ม" ได้ทั้งนั้นได้ขาวซีดกันทั้งคนไข้และคนฉีด

●กลูตาไทโอนแบบฉีด

1) ฉีดแล้วบางส่วนถูกร่างกายต่อต้าน (จึงต้องฉีดอยู่เรื่อย)
2) ฉีดไปไม่มีใครรู้ว่าดูดซึมเท่าไร
3) ฉีดแล้วอาจแพ้ได้

●กลูตาไทโอนแบบกิน

1) ถูกสับแหลกโดยน้ำย่อย (เพราะมันเป็นโปรตีนคล้ายๆ กับเนื้อชิ้นหนึ่ง)
2) เหลือซึมเข้าร่างกายไม่เท่าไหร่
3) กินไปนานเข้าชักจะเฉยๆ

หมายเหตุ : ข้อดีของกลูตาไทโอนก็มีอยู่ตรงที่ช่วย "ดูแลตับ" เหมือนกับเกราะป้องกันตับช่วยขับสารพิษในคนตับพังหรือคนที่ตัดออกน้อย ด้วยการกินยาพาราฯฆ่าตัวตายกลูตาไทโอนจะไปช่วยล้างพิษที่ตับได้

●สมการอาหารขาว

อาหารแห่งกลูตาไทโอน

นอกจากแหล่งสำคัญจากปลายเข็มแล้ว กลูตาไทโอนยังมีอยู่ในอีก 2 แหล่ง คือ

- ตับเรา
- อาหาร

ตัวเราก็สร้างธาตุขาวชื่อดังนี้ได้เอง ซึ่งเป็นฝีมือของตับครับ แต่สำหรับคนที่ "ตับป่วย" เช่น ดื่มเหล้าเคล้าตับจนแข็ง, เบาหวาน, ตับอักเสบ, อายุมาก จะสร้างได้น้อยลง คงต้องเสริมให้โดยใช้ "อาหาร" ครับ ซึ่งกลูตาไทโอนในอาหารเป็นของที่ดูดซึมดีกว่าของสังเคราะห์ภายนอก

และสำหรับในท่านที่เป็นสาวกขาวก็สามารถเอาอาหารอุดมกลูตาฯ ไปจัดเป็นเมนูกินทุกวันได้ดังต่อไปนี้ครับ

1) หน่อไม้ฝรั่ง
2) ดอกกะหล่ำ
3) คะน้า
4) บร็อคโคลี

จะเห็นว่าอยู่ใกล้ตัวมาก แต่ถ้าอยากขาวต้องกินให้ได้ปริมาณ นั่นคือราว 4-5 ขีดต่อวัน ซึ่งฟังดูเหมือนเยอะ แต่ถ้าจัดให้ดีก็กินไม่ยากครับ อาจจับสลับกันไป เช่น มื้อนี้กินกะหล่ำไปแล้ว มื้อหน้าก็กินบร็อคโคลี แต่ที่สำคัญคือต้องกินให้ได้ปริมาณ นอกจากนั้น ธาตุขาวยังมีในน้ำผึ้งด้วย จึงไม่น่าแปลกใจที่คนแต่ก่อนท่านใช้น้ำผึ้งในการบำรุงผิว ก็อาจถือว่าเป็นภูมิปัญญาแห่งกลูตาไทโอนมาแต่บรรพกาลแล้ว ถ้าอยากขาวก็ต้องลองหามากินกันดู อย่าเพิ่งทำปากจู๋ร้องยี้กินผักเยอะดีครับ แค่ผักวันละครึ่งกิโลเอง อยากขาวก็ต้องทำได้ แล้วมันจะช่วยลงคะพุงพอีนในตัวด้วย

ที่เจ็บให้ขาวยังยอมได้ แค่กินให้ผิวขาวธรรมชาติไม่ยากเกินความสามารถเลยใช่ไหมครับ สำหรับท่านที่ฉีดยาผิวขาวไปแล้วก็ไม่เป็นไรครับ ร่างกายจะปรับตัวได้ แต่ไม่ใช่ไปฉีดแล้วฉีดอีกอยู่บ่อยครั้ง นอกจากต้องคอยควักกระเป๋าแล้วยังเสี่ยงเตี้ยงจากอยากขาวดังที่ได้เล่ามาอีกด้วย ยิ่งถ้าไปเจอเอากลูตาฯ "ปลอม" เข้าจะยิ่งเศร้าหนัก

ที่นี้ละอดน่ารักแบบเกาหลีไปนานเลย

นพ.กฤษดา ศิรามพุช
พบ. (จุฬาฯ) ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ
American Board of Anti-aging medicine
drkrisda@gmail.com