คมชัดลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4459 วันเสาร์ที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2557 หน้า 14

เห็ด อัลตราไวโอเลตเพิ่มวิตามินดี

ร่างกายคนเราต้องการวิตามินดีที่มีส่วนสำคัญต่อการดูดซึมแคลเซียม เสริมสร้างกระดูกและระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

นอกจากการรับวิตามินดีในอาหารอย่างปลา ซีเรียล นมและน้ำส้มคั้นแล้ว ร่างกายเรายังสามารถสร้างเองจากการได้รับแสงแดดที่จะเปลี่ยนคอเลสเตอรอลในผิวหนังให้เป็นวิตามินดี และเนื่องจากคนจำนวนมากได้รับวิตามินดีไม่เพียงพอผ่านการรับประทานอาหารอย่างเดียว ยิ่งในประเทศที่แสงแดดน้อย อากาศเย็นและครึ้มเกือบตลอดปี ยิ่งเสี่ยงที่จะขาดวิตามินดีชนิดนี้ แต่ปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์ด้านอาหารสามารถหาทางเลือกใหม่แก่คนกลุ่มนี้โดยใช้แสงอัลตราไวโอเลตสร้างวิตามินดีในเห็ด ซึ่งเป็นอาหารถูกปากคนคนทั่วโลก

ไมเคิล คาลาราส นักวิจัยมหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย สเตท กล่าวว่า การฉายแสงอัลตราไวโอเลตฉาบพื้นผิวของเห็ด เพียงไม่ถึงวินาที ก็มากจะจุดกระบวนการทางเคมีเปลี่ยนสารประกอบคล้ายคอเลสเตอรอลในเห็ด ให้เป็นวิตามินเพิ่มขึ้นได้ถึงร้อยเปอร์เซ็นต์

นักวิจัยกล่าวว่า เห็ดรักษาวิตามินดีไว้นานเป็นสัปดาห์ในตู้เย็น การรับประทานเห็ดหนึ่งมื้อ เท่ากับการได้รับวิตามินดี 600 ไอยูเอส (15 ไมโครกรัม) ซึ่งเป็นปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน

และแม้เป็นไปได้ว่าการรับวิตามินดีมากเกินไปอาจเป็นผลเสียต่อร่างกายถึงขั้นป่วยได้ แต่ระดับอันตรายที่ว่านี้คือ การรับวิตามินดีสูงมาก ซึ่งเป็นเรื่องยากที่ร่างกายจะได้รับถึงระดับนั้นโดยบังเอิญ