

แก้วจันทร์

ดลพิษ

ฉบับที่ 15,950 วันจันทร์ที่ 14 มิถุนายน พ.ศ.2536 DAILY NEWS

วิตามินอีกับโรคหัวใจ

ชัยวัฒน์ คุประตกุล

ข้อมูลใหม่ : วิตามินอีอาจช่วยป้องกันโรคหัวใจได้ ถ้ากินเป็นปริมาณมากและเป็นประจำ

ข่าวใหญ่ดังไปทั่วโลกเมื่อปลายเดือนพฤษภาคมของปี (พ.ศ. 2536) คือ รายงานผลการศึกษานักวิทยาศาสตร์สุขภาพเกี่ยวกับผลของการกินวิตามินอีเสริมเป็นปริมาณมากอย่างเป็นประจำว่า มีแนวโน้มสามารถลดอัตราการเป็นโรคหัวใจลงได้มากถึง 40% ที่เห็นว สหหรับคนกินวิตามินอีเสริมมากกว่าอัตรา มาตรฐานถึงประมาณ 10 เท่า

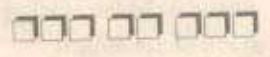
ก่อนหน้าข่าวใหญ่เกี่ยวกับวิตามินอีครั้งนี้ ก็มีข่าวเกี่ยวกับความเชื่อถึงสรรพคุณพิเศษของวิตามินบางชนิดมาบ้าง แต่ที่เป็นข่าวใหญ่เป็นที่ ๑ ๆ และต่อเนื่องเป็นระยะยาวที่สุดก็คือ ความเชื่อและการณรงค์ของนักวิทยาศาสตร์ระดับรางวัลโนเบลคนหนึ่ง ให้ผู้คนกินวิตามินซีกันมากๆ เพราะเชื่อว่าวิตามินซีสามารถป้องกันโรคลหัดได้ ทำให้คนมีอายุยืนได้ และช่วยอาจช่วยป้องกันมะเร็งได้อีกด้วย

นักวิทยาศาสตร์คนนั้นชื่อ **ไลนัส พอลลิง (LINUS PAULING)** นักเคมีชาวอเมริกัน ผู้บริ โภควิตามินซีเสริมเป็นประจำทุกวัน เทียบได้กับการกินส้มเป็นจำนวนประมาณ 100 ผลต่อวันที่เห็นว และได้รับรางวัลส่งเสริมการกินวิตามินซีมาก ๆ มาเป็นเวลากว่า 20 ปีแล้ว

การรณรงค์ของไลนัส พอลลิง เกี่ยวกับวิตามินซีมีทั้งการสนับสนุนและการคัดค้านอย่างหนัก จนกระทั่งตัวไลนัส พอลลิง ถูกเรียกเป็น "นักวิทยาศาสตร์พิษงู" หรือ "ผู้คลั่งวิตามิน"

แต่สำหรับตัวไลนัส พอลลิง เอง ความเชื่อของเขาจะเป็นประโยชน์แก่ตัวเขา เพราะมาถึงวันนี้ตัวเขามีอายุ 92 ปีเข้าไปแล้ว โดยยังมีสุขภาพอยู่ในขั้นนับว่าดีมาก

จากเรื่องราวการรณรงค์ส่งเสริมให้บริโภควิตามินซีกันมาก ๆ น่าฟังเรื่องของวิตามินอีที่กำลังเป็นที่กล่าวขวัญถึงกันอย่างมาอยู่ในปัจจุบัน ความแตกต่างสำคัญระหว่างเรื่องของวิตามินทั้งสองที่เด่นชัดอย่างหนึ่งคือ ฤทธิ์ของวิตามินซี มีบุคคลเกี่ยวข้องที่โดดเด่นชัดเจนและถูกเป็นการรณรงค์โดยคน ๆ เดียวคือ ไลนัส พอลลิง ส่วนฤทธิ์ของวิตามินอีเป็นเรื่องของผลจากการศึกษา โดยที่ผู้ทำการศึกษามีใช่เป็นตัวเด่นของเรื่อง



ข่าวใหม่ข่าวใหญ่เกี่ยวกับวิตามินอีที่กำลังได้รับความสนใจอย่าง

เกรียวกราวทั่วโลกเป็นผลรวมการศึกษา ๒ เรื่อง โดยคณะนักวิทยาศาสตร์ที่คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด

การศึกษา ๒ เรื่องเกี่ยวข้องกับตัวอย่าง การศึกษาเป็นคนจำนวนมากถึงกว่า 120,000 คน และผลการศึกษา ๒ เรื่องได้รับการนำเสนอเป็นครั้งแรกในการประชุมสัมมนาประจำปีของสมาคมหัวใจอเมริกันที่เมืองวอชิงตัน เมื่อเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2535 แต่มาเป็นข่าวใหญ่ดังไปทั่วโลกเมื่อรายงานการศึกษาได้รับการตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ฉบับหนึ่ง (ในสหรัฐอเมริกา) เมื่อปลายเดือนพฤษภาคม 2536

การศึกษาทั้ง ๒ เรื่องความจริงก็เกี่ยวข้องกับเรื่องเดียวกันคือ ผลของวิตามินอีต่อโรคหัวใจ แต่เรื่องหนึ่งศึกษาเกี่ยวกับตัวอย่างที่เป็นหญิง (เป็นพยาบาลหญิง) จำนวน 87,000 คน มีอายุระหว่าง 34 ถึง 59 ปี ในขณะที่อีกเรื่องหนึ่งศึกษากับตัวอย่างที่เป็นชาย (เป็นบุคลากรด้านสุขภาพ) จำนวน 40,000 คน มีอายุอยู่ระหว่าง 47 ถึง 76 ปี การศึกษาวิจัยทั้ง ๒ เรื่องนี้เกี่ยวข้องกับเวลาที่ใช้ติดตามศึกษาระหว่าง 4-8 ปี

ใบการศึกษาผลของวิตามินอีต่อโรคหัวใจด้วยการศึกษาที่มีลักษณะเป็นสุ่มกันเพื่อจะสอดคล้องสุขภาพของหัวใจโดยตรง แต่เป็นการศึกษาพบหลักฐานการบริ โภคและกรณีเน้นชีวิตของตัวอย่าง โดยที่ตัวอย่างเป็นผู้เลือกการบริ โภควิตามินอีหรือไม่เอง

วิธีการเก็บข้อมูลใช้วิธีการติดตามโดยแบบสอบถามที่เก็บข้อมูลเกี่ยวกับอุปนิสัยการบริโภค และสุขภาพ แล้วนำข้อมูลที่ได้อมาวิเคราะห์

เพื่อที่จะให้ได้ผลซึ่งเกิดจากวิตามินอีต่อสุขภาพของหัวใจมากที่สุด คณะนักวิทยาศาสตร์ต้องพยายามคัดปัจจัยอันตรายที่ไม่เกี่ยวข้องกับวิตามินอีออกดังเช่น ผลจากการออกกำลังกายเป็นประจำ และวิถีการดำเนินชีวิตที่คิดแยกไปจากวิถีที่เป็นปกติโดยทั่วไป เช่น คนที่กินวิตามินอีเสริมเป็นประจำ มักจะเป็นคนที่ระมัดระวังรักษาเรื่องสุขภาพอยู่แล้ว และใช้ชีวิตที่ค่อนข้างไม่โหดโหดอยู่แล้ว ซึ่งล้วนมีผลเชิงบวกต่อสุขภาพ

หลังจากที่ตัดปัจจัยอันตรายที่มีต่อสุขภาพหัวใจโดยไม่เกี่ยวข้องกับวิตามินอีออกไปแล้ว คณะนักวิทยาศาสตร์ก็มั่นใจว่าได้ข้อมูลที่เป็นผลของวิตามินอีต่อหัวใจ และผลที่ได้ก็สร้างความประหลาดใจให้กับคณะนักวิทยาศาสตร์อย่างยิ่ง

ผลการศึกษาสิ่งหนึ่งที่สร้างความประหลาดใจให้กับผู้ทำการศึกษาคือ การศึกษาทั้ง ๒ เรื่อง ได้ผลสรุปออกมาตรงกัน

ผลสรุปที่ตรงกันมีอะไรบ้าง ?



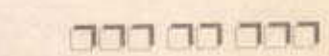
ที่นำเสนอเป็นพิเศษคือ...

ผู้กินวิตามินอีเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันหนึ่ง ๆ ไม่น้อยกว่า 100 หน่วย (ซึ่งมากกว่าปริมาณมาตรฐานที่ใช้กันอยู่ทุกวันนี้ประมาณ 10 เท่า เพราะปริมาณมาตรฐานที่เหมาะสมสำหรับสุขภาพที่เป็นปกติคือ วันหนึ่ง ๆ ปริมาณ 10 หน่วย) และกินต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย ๒ ปี อัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจจะลดลงถึง 40% ของผู้กินวิตามินอีอย่างเคร่งครัดตามคำแนะนำใช้กินอยู่ในปัจจุบัน

การกินวิตามินอีจะให้ผลดีต่อหัวใจอย่างจริงจังจะต้องกินเป็นปริมาณมากและเป็นประจำทุกวัน เพราะคนที่กินวิตามินอีเป็นปริมาณปกติคือ ประมาณ 10 หน่วย หรือเพิ่มปริมาณมากขึ้นเป็น 3 เท่าคือ 30 หน่วย ก็ไม่ปรากฏผลดีเป็นพิเศษต่อหัวใจ

ถ้ากินมากขึ้นไปอีกจะมากกว่า 100 หน่วยต่อวัน ?

ผลการศึกษาพบว่า การกินวิตามินอีมากกว่า 100 หน่วยต่อวันไม่ปรากฏเกิดเป็นผลดีพิเศษมากยิ่งขึ้นอีก



วิตามินอีมีมากในอาหารจำพวกถั่ว ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด ผัก น้ำมันพืช ฯลฯ มีชื่อทางเคมีว่า โทโคเฟอรอล (TOCOPHEROL)

ผลจากการศึกษานี้จะเปิดไฟเขียวให้ทุกคนเร่งพยายามบริโภควิตามินอีเสริมกันให้ได้มากที่สุดในแต่ละวัน ใช่หรือไม่ ?

คำตอบคือ **ยังไม่ใช่!**

เพราะถึงแม้ว่าโดยทั่วไปเป็นที่เข้าใจกันว่า ถ้าคนเรากินวิตามินเอมากเกินไปจนเกินความจำเป็น ร่างกายก็ขับถ่ายออกนอกร่างกายโดยไม่เกิดผลร้าย แต่อย่างไรก็ตามร่างกายที่ขาดวิตามินเอในระยะเวลาที่ยาวนานก็อาจมีผลร้ายต่อร่างกายได้เช่นกัน...

กล่าวคือ การกินวิตามินเอเกินความจำเป็นอาจมีโทษทำให้ปัสสาวะมีสีหรือวิตามินเอที่เกินนั้น อาจมีผลร้ายต่อร่างกายในระยะยาวได้อีกด้วย ซึ่งตอนนี้ยังไม่พบหลักฐานชัดเจน

สิ่งที่น่าจะเป็นอันตรายต่อไปคือ การศึกษาผลกระทบของวิตามินเอต่อร่างกายในระยะยาวยังเป็นที่ยังงัดกันอยู่...

ในขณะที่เรากำลังจะมีการศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้นระหว่างวิตามินเอกับหัวใจว่า วิตามินเอป้องกันโรคหัวใจได้อย่างไร ถ้าป้องกันได้จริง

แนวคิดที่ผู้เชี่ยวชาญเชื่อว่า อาจเป็นคำตอบ (ถ้าวิตามินเอป้องกันโรคหัวใจ ได้จริง) คือ คุณสมบัติพิเศษของวิตามินเอที่ทำให้เกิดออกซิเดชัน (OXIDATION) หรือการเผาไหม้สารประกอบจำพวกไขมัน ในเลือดได้น้อย ส่งผลต่อเนื่องให้เกิดคอเลสเตอรอลจับผนังเส้นเลือดที่หัวใจน้อยนั่นเอง.

ปริมาณวิตามินที่ต้องการ

วิตามินเป็นสารอินทรีย์ที่ร่างกายจำเป็นต้องมีเสริมจากสารอาหารทั่วไปที่ให้พลังงานหน้าที่หลักของวิตามินชนิดต่าง ๆ คือ ช่วยร่างกายในการสร้าง รักษา และซ่อมแซมเนื้อเยื่อ

ตามความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจนอยู่ในปัจจุบัน ร่างกายของมนุษย์เราต้องการวิตามินชนิดต่าง ๆ เป็นปริมาณเพียงเล็กน้อยที่พอเหมาะที่จำเป็นต่อความต้องการของร่างกาย ถ้ามีการบริโภควิตามินเกินความจำเป็น วิตามินส่วนเกินก็จะถูกขับออกจากร่างกาย โดยไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แต่อย่างใด แลมันยังอาจเป็นโทษได้อีก

สำหรับปริมาณของวิตามินชนิดต่าง ๆ ที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย ได้มีการศึกษา และกำหนดเป็นมาตรฐานเอาไว้แล้ว

แต่ข้อมูลใหม่ ๆ แสดงแนวโน้มว่า ปริมาณมาตรฐานตามที่กำหนด อาจจะต่ำเกินไปสำหรับความต้องการของร่างกาย และกำลังมีการเร่งรัดศึกษานานาชาติอย่างแท้จริงของวิตามินชนิดต่าง ๆ รวมถึงปริมาณมาตรฐานที่น่าจะเป็นด้วย

ปริมาณมาตรฐานต่อวันตามที่กำหนดที่ไว้กันอยู่ทั่วไปในปัจจุบันสำหรับวิตามินชนิดต่าง ๆ เป็นดังต่อไปนี้

- วิตามิน A : หญิง - 4,000 หน่วย
ชาย - 5,000 หน่วย
- วิตามิน B₁ : หญิง - 1.6 มิลลิกรัม
ชาย - 2 มิลลิกรัม
- วิตามิน B₁₂ : หญิงและชาย - 2 ไมโครกรัม
- วิตามิน C : หญิงและชาย - 60 มิลลิกรัม
- วิตามิน D : หญิงและชาย - 200 หน่วย
- วิตามิน E : หญิง - 12 หน่วย
ชาย - 15 หน่วย
- วิตามิน K : หญิงและชาย - 65 ไมโครกรัม