

ก 2930



วิตามินบีกับเส้นเลือดอุดตันเกี่ยวพันกันอย่างไร

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์

คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จังหวัดกาญจนบุรี

การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการนั้น ในแต่ละมื้อเราต้องรับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ ซึ่งแต่ละหมู่ต้องได้รับในปริมาณที่เหมาะสมจึงจะทำให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงได้ ถ้าได้รับหมู่ใดมากเกินไปจะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ถ้าได้รับคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปจะทำให้เกิดการอ้วน และถ้าได้รับอาหารที่มีโปรตีนเป็นองค์ประกอบอยู่ เมื่อโปรตีนถูกย่อยเป็นกรดอะมิโนต่าง ๆ มากมายรวมทั้งเมทไธโอนีน (methionine) ซึ่งกรดอะมิโนนี้พบมากใน นม ไข่ และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ กรดอะมิโนเมทไธโอนีนนี้จะถูกเปลี่ยนเป็นโฮโมซิสเตอีน (homocysteine) ถ้าสารนี้มีปริมาณสูงเกินความต้องการของร่างกายจะเป็นอันตรายแก่ทางเดินโลหิต โดยเฉพาะเส้นเลือดแดง เพราะมันจะทำลายผนังภายในของเส้นเลือดและทำให้เกิดแผลขึ้น เมื่อภายในเส้นเลือดเกิดแผลจะเกิดการสะสมของคอเลสเตอรอล (cholesterol) ในตำแหน่งรอยแผลนั้น ซึ่งจะเพิ่มการสะสมขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าปราศจากการควบคุมการรับประทานที่เหมาะสม เมื่อเกิดการสะสมของคอเลสเตอรอลสูงขึ้นจะทำให้เกิดภาวะเส้นเลือดอุดตัน

เลือดไม่สามารถไหลไปสู่หัวใจซึ่งเป็นเหตุให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ การที่จะสามารถหลีกเลี่ยงการเกิดการอุดตันของเส้นเลือดสามารถทำได้โดยรับประทานอาหารโปรตีน โดยเฉพาะโปรตีนจากเนื้อสัตว์ในปริมาณที่พอเหมาะคือความต้องการของร่างกายเท่านั้น เพื่อป้องกันไม่ให้อโฮโมซิสเตอีนสูงเกินไปจนเป็นอันตรายต่อผนังเส้นเลือด รับประทานอาหารที่มีวิตามินบี 12 ในปริมาณสูง เช่น ปลา นม เป็นต้น รับประทานอาหารที่มีวิตามินบี 6 ในปริมาณสูง เช่น ผักใบเขียว ปลา ไข่ ถั่ว และธัญชาติต่าง ๆ รับประทานอาหารที่มีกรดโฟลิก (folic) ในปริมาณสูง เช่น ผักใบเขียว ผลไม้ น้ำส้มคั้น จมูกข้าว และ ถั่วต่าง ๆ หรือ รับประทานวิตามินบี 12 วันละ 100 ไมโครกรัม วิตามินบี 6 วันละ 10 มิลลิกรัม และ กรดโฟลิก วันละ 1 มิลลิกรัม ทุกวัน ซึ่งค่าใช้จ่ายตกเพียงวันละ 10 บาทเท่านั้นก็จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่รักษาชีวิตให้ปลอดภัยจากโรคหัวใจวายได้ เพราะวิตามินบี 12 วิตามินบี 6 และ กรดโฟลิก สามารถทำลายโฮโมซิสเตอีนได้.