

กรุงเทพ

๑

ธุรกิจ

ปีที่ 12 ฉบับที่ 3770 ๑ วันจันทร์ที่ 18 มกราคม พ.ศ. 2542

หน้า 3

กรุงเทพธุรกิจ | จุดประกาย

สังคม-คุณภาพชีวิต

อาหารเสริมกับสุขภาพ  
จำเป็นหรือไม่ในปัจจุบัน ?

■ พ.ญ.อรณี ตั้งเฝ้า

ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะแพทยศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

**ท** หลายๆ ท่านยังมีความสงสัยว่า ถ้าเราทานอาหารตามปกติอยู่แล้วยังมีความจำเป็นต้องบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือไม่?

ในทางวิชาการแล้วถ้าท่านสามารถทานอาหารได้ครบทุกหมู่ โดยมีความสมดุลที่ดี ท่านก็จะได้รับปริมาณสารต่างๆ ได้เพียงพอที่จะป้องกันไม่ให้เกิดโรคจากการขาดสารอาหารได้ โรคของการขาดสารอาหารที่กล่าวถึงในที่นี้ได้แก่ โรคเหน็บชา, โรคลักปิดลักเปิด เป็นต้น

อย่างไรก็ดีในปัจจุบันนี้ ข้อมูลจากผลงานวิจัยทางการแพทย์ระยะหลังๆ มาสนับสนุนว่า การได้รับสารอาหารต่างๆ ในปริมาณเพียงแค่อุปโภคบริโภค การขาดสารอาหารนั้น อาจจะไม่พอสำหรับการรักษาสมดุลของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายสามารถต่อต้านการเปลี่ยนแปลงตามอายุหรือการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากปัจจัยภายนอกได้ จึงได้มีการศึกษาผลของวิตามินและสารอาหารบางชนิดที่ออกฤทธิ์เป็น ANTIOXIDANT และ COENZYME เพื่อส่งเสริมสุขภาพในระยะยาว

**อาหารที่รับประทานอยู่ไม่เพียงพอหรือ?**

ถ้าท่านทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสมบูรณ์แบบเป็นประจำ ก็คงมีปัญหาหน่อยลง แต่ในความเป็นจริงในสังคมยุคปัจจุบัน อาหารที่เราได้รับมักมีคุณค่าทางโภชนาการไม่ครบถ้วน หลายกรณีก็จะให้แต่พลังงาน ทำให้เราทำงานได้ แต่ขาดธาตุ วิตามิน ทำให้การทำงานนั้นไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

ถ้าจะเปรียบเทียบอาหารหลักที่ให้พลังงานก็ควรจะเปรียบเหมือนน้ำมันเชื้อเพลิง ขณะที่เกลือแร่และวิตามิน เปรียบเสมือนน้ำมันเครื่องซึ่งช่วยหล่อลื่นให้เครื่องยนต์ทำงานได้ตามปกติ ในทางการแพทย์วิตามินและเกลือแร่เหล่านี้มักทำหน้าที่เป็น COENZYME หรือสารที่ช่วยให้การเผาผลาญสารอาหารต่างๆ เป็นไปได้โดยราบรื่น

**วิตามินกับโรคหัวใจและหลอดเลือด**

ในระยะ 3-4 ปีที่ผ่านมา ผลการวิจัยทางการแพทย์ พบว่า การที่มีระดับ Homocysteine ในเลือดสูงมีความ

สัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้การที่มีระดับ Homocysteine ในเลือดสูงก็ยิ่งทำให้มีอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงขึ้นด้วย

Homocysteine ในเลือดสามารถถูกทำลายและเปลี่ยนแปลงไปโดยใช้เอนไซม์หลายตัวและเอนไซม์เหล่านี้ต้องอาศัยวิตามิน B1, B6, B12 และ

FOLATE เป็น COENZYME นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ป่วยที่มีระดับ Homocysteine ในเลือดสูงสามารถจะลดระดับ Homocysteine ลงได้หลังจากได้รับวิตามิน B และ FOLATE

เมื่อไม่กี่เดือนมานี้ มีผลงานวิจัยที่ลงในวารสารทางการแพทย์ที่ได้รับการยอมรับทั่วไป (JAMA, FEB 1999) ว่า



เปรียบเสมือนแชมพูวัน จากเครื่องยนต์ อนุมูลอิสระเหล่านี้เป็นพิษต่อหลายส่วนของเซลล์ ทำให้เซลล์เสื่อมสภาพทำงานได้ไม่ปกติ นอกจากนี้ก็ยังอาจเป็นพิษต่อสารพันธุกรรมหรือ



คนที่ได้รับวิตามิน B6 ตั้งแต่ 3 ไมโครกรัม (mg) ต่อวันขึ้นไป และขณะเดียวกันรับ FOLATE ตั้งแต่ 400 MCG ต่อวันขึ้นไป ด้วย จะเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและตายจากโรคนี้ น้อยลงกว่าครึ่ง มาถึงจุดนี้วงการแพทย์คงต้องหันกลับมามองวิตามินอีกครั้ง ว่าวิตามินต่างๆ อาจมีความสำคัญต่อร่างกายมากกว่าเพียงแค่การป้องกันอาการขาดในระยะสั้น ปัจจุบันนี้แนวโน้มของการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพน่าจะมีประโยชน์ต่อประชาชนมากกว่าการรอรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคแล้ว

ตามข้อมูลที่มีในปัจจุบันการบริโภควิตามินในปริมาณที่เหมาะสมในระยะยาว น่าจะมีผลในการชะลอหรือป้องกันการเกิดโรคเนื่องจากความเสื่อม

ของหลอดเลือดและโรคหัวใจได้

**ANTIOXIDANT มีประโยชน์จริงหรือ?**

ในการเผาผลาญอาหารเพื่อให้ได้พลังงานตามปกตินั้น จะก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ (Free Radical) ซึ่งก็

DNA อีกด้วย

อนุมูลอิสระนี้เกิดจากทั้งการเผาผลาญอาหารและชบวนการทางธรรมชาติในร่างกาย และบางครั้งก็ได้มาจากภายนอก เช่น มลพิษ

สารเจือปนในอาหารและอื่นๆ ร่างกายก็มีกระบวนการที่ใช้ ANTIOXIDANT ที่มีอยู่ในอาหาร และในร่างกายเองมากำจัดแชมพูวันหรืออนุมูลอิสระเหล่านี้

อย่างไรก็ดีการได้ ANTIOXIDANT เพิ่มเติมก็ช่วยในการขจัดอนุมูลอิสระเหล่านี้ให้ได้ประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้อนุมูลอิสระมีโอกาสดูดซับไปทำลายเซลล์ต่างๆ น้อยลง อนุมูลเหล่านี้เป็นสาเหตุให้หลอดเลือดเสื่อม หรือที่เรียกว่าการเกิด ATHEROSCLEROSIS การใช้ ANTIOXIDANT จึงเป็นการป้องกัน หรือชะลอการเกิด ATHEROSCLEROSIS นั้นเอง

นอกจากนั้นแล้วอนุมูลอิสระอาจทำลายสารพันธุกรรมและเป็นเหตุให้เกิดมะเร็งตามมา การกำจัดอนุมูลอิสระ



ก็อาจมีผลดีในแง่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งด้วย

### **PHYTONUTRIENT คืออะไร**

PHYTONUTRIENT เป็นเรื่องที่ยังค่อนข้างใหม่ในวงการโภชนาการ PHYTONUTRIENT คือ สารอาหารที่ได้มาจากพืช ซึ่งหลายตัวก็มีฤทธิ์เป็น ANTIOXIDANT ด้วย ระยะเวลาที่มีข้อมูลเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เกี่ยวกับประโยชน์ของการบริโภคสารพวก PHYTONUTRIENT เหล่านี้

### **เลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างไร?**

สำหรับผู้บริโภคทั่วไปนั้น คงต้องมองถึงความคุ้มค่าของการเลือกซื้อสินค้าต่างๆ รวมไปถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หลายๆ ท่านไม่มีความมั่นใจในปริมาณสารอาหารต่างๆ ที่อยู่ในผลิตภัณฑ์ในท้องตลาด เพื่อให้ผู้บริโภคฉลาดใช้ สามารถเลือกซื้อได้ ก็ขอแนะนำให้อ่านฉลากทุกครั้ง

วิตามินหลายชนิดที่วางขายในท้องตลาดในชื่อ B COMPLEX มีส่วนประกอบในปริมาณที่ต่างกันมากมาย ทำให้เป็นการยากสำหรับผู้บริโภค หรือแม้แต่แพทย์เองที่จะวิเคราะห์และจดจำค่าที่เหมาะสมของวิตามินแต่ละตัวในแต่ละตำรับ-ก็ยังคงด้วย

ชนิดและปริมาณสารอาหารต่างๆ ในผลิตภัณฑ์ เป็นสิ่งที่ผู้บริโภคควรตระหนักถึงในการเลือกใช้ นอกจากนี้ความสะอาดของการบริโภคก็ยังคงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถบริโภคไปได้ในระยะยาวดังที่กล่าวแล้วว่า เรากำลังมุ่งเน้นไปที่การป้องกันที่เกิดเนื่องจากการเสื่อมสภาพ การบริโภคเพียงช่วงสั้นๆ จึงไม่สามารถให้ผลนี้ได้

### **ใครเหมาะที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบ้าง?**

ความต้องการสารอาหารบางชนิดจะแตกต่างกันไปตามวัยและเพศ โดยทั่วไปผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีคุณประโยชน์กับทุกเพศ ทุกวัย โดยที่มีอัตราส่วนของสารอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพต่างกันไปบ้าง ในกรณีสำหรับผู้บริโภคมีโรคประจำตัวที่ได้รับการรักษาอยู่เป็นประจำ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้แน่ใจก่อนบริโภคก็จะให้ผลดียิ่งขึ้น

ที่สำคัญขอแนะนำให้นำฉลากหรือกล่องของผลิตภัณฑ์ไปให้แพทย์ผู้ดูแลรักษาพิจารณาด้วย เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ