

หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน

วันอาทิตย์ที่ 10 ตุลาคม พุทธศักราช 2542 ปีที่ 22 ฉบับที่ 4885

หน้า 9



วิตามิน บี

อาหารกับโรคหัวใจ

คุณจำได้ไหมครับ ผมเคยกล่าวถึงความเห็น ของมูลนิธิอุทกพัฒน์แห่งชาติกับปัญหาการขาดวิตามิน บี 12 ที่จริงว่า ประชากรในโลกระยะร้อยปีที่ผ่านมามีได้ สูงดูเทียบหลังกับคนขาดวิตามินบีและซีที่ยังใหญ่ที่สุด เพราะข้าวถูกเลี้ยงด้วยวิตามินบีและซีที่หายากไป ส่งผลให้ประชากรมีปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ที่เห็นได้ชัดคือโรคหัวใจและหลอดเลือด อันเนื่องจากการขาดวิตามินบีและซี

การแพทย์ทางเลือกให้ความสำคัญกับวิตามินบี และโรคหัวใจไม่น้อยเลย

วิตามินบี เป็นคำเรียกวitaminกลุ่มหนึ่งที่จะหลาย น้ำได้ แต่ไม่รวมวิตามินซี เป็นคำเรียกวitaminสำหรับนัก วิทยาศาสตร์ในอดีตโดยที่ถือหลักว่า วิตามินกลุ่มนี้มัก อยู่ร่วมกันในต้นสกัด ซึ่งสามารถจำแนกย่อยได้เป็นวิตามิน บี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 6 วิตามิน บี 12 โฟลิคอิน กรดโพลี กรดแพนโทนิค ไบโอติน

สารทั้งหมดที่กล่าวมาล้วนละลายน้ำได้พบในน้ำ สกัดจากตับ เปรียบเทียบชื่อเหล่านี้ว่า วิตามินบีรวม แต่อันที่จริงโครงสร้างทางเคมีไม่เกี่ยวข้องกับ

ทุกตัวสำคัญต่อชีวิตมากครับ

วิตามินบี ยังมีผลต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง มันถูกทำลายง่ายหากคุณดื่มหรือสูดสูด นานเกินไป หรือใส่เกินกว่า

การที่จะอธิบายว่าวิตามินบีมีผลต่อโรคหลอดเลือด และหัวใจได้อย่างไร เราต้องทำความเข้าใจกับโฮโมซิส เทอีนเป็นอันดับแรก

ทฤษฎีโฮโมซิสเทอีน (Homocysteine theory)

สาเหตุของโรคหลอดเลือดแดงแข็ง อันเป็นปฐมเหตุ ของโรคหัวใจหลายชนิด ยังไม่เป็นที่กระจ่างทางวิชาการ นักว่า ทำไม อะไร คือต้นเหตุที่แท้จริงที่ทำให้หลอดเลือด และคอเลสเตอรอลมารวมเกาะพัวพันหลอดเลือด

ภาวะมีโฮโมซิสเทอีนสูง เชื่อว่าโดยภาพรวมมีสาเหตุคล้ายคลึงกับโรคเส้นท่อนูนเหตุปัจจุบันซึ่งมีเกี่ยวกับ พันกับกรรมพันธุ์ และสิ่งแวดล้อม

ทฤษฎีโฮโมซิสเทอีน ถือกำเนิดโดยศาสตราจารย์ทาง พยาธิวิทยา คิลเมอร์ แม็กคัลลีย์ แห่งคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดและคณะในบอสตัน บาศกยะเริ่มต้นใน หลอดเลือดแดง เกิดจากการสะสมของพิษที่เป็นกรดอะมิโนตัวหนึ่ง ชื่อ "โฮโมซิสเทอีน"

ได้มีการทดลองฉีดโฮโมซิสเทอีนเข้ากระแสเลือดถึง ปรากฏ พบว่าทำให้เกิดการอุดตันในหลอดเลือดแดงจึง ภาวะโฮโมซิสเทอีนสูงในบิลสภาวะ (Homocystinuria) ในมนุษย์ เกิดได้ในคนบางคน เนื่องจากความบก พ่องานกรรมพันธุ์ มีลักษณะคล้ายคือขาดเอ็นไซม์ที่จำเป็น ต้องใช้ในการทำลายสารพิษตัวนี้ คนราว 1 ใน 70 จะได้รับลักษณะคล้ายผ่านทางบิดา หรือมารดา ทางใด ทางหนึ่ง เรียกว่า Heterogenous Homocystinuria มี คนโรคร้ายจริงๆ จึงจะได้รับลักษณะด้วยบิลสภาวะทั้งจาก พ่อและแม่ เรียก Homogenous Homocystinuria

คนที่มีความผิดปกติอย่างถึงต่อโรค หลอดเลือดแดงแข็งและหลอดเลือดอื่นๆ คนพวกนี้พร้อม ที่จะไปด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจแน่นอนแต่จะได้รับ

วิตามินบีในปริมาณสูง เช่นวิตามินบี 6 บี 12 โฟเลต ซึ่งเป็นสารอาหารที่ช่วยในการทำลายโฮโมซิสเทอีน และสำคัญยิ่งกว่านั้น การขาดวิตามินบีทั้งสามตัว นั้นอาจก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้ในคนปกติโดย เพิ่มการสะสมสารโฮโมซิสเทอีน งานวิจัยของ Boers (1985)

ศาสตราจารย์นายแพทย์คิลเมอร์ แม็กคัลลีย์ เชื่อว่า สาเหตุสำคัญใหม่ที่ใช้เบี่ยงขัดขวางและสารเคมีเป็นส่วน ผสม ล้วนกระตุ้นให้เกิดการสะสมของสารพิษโฮโมซิส เทอีน อาหารเชิงอุตสาหกรรมไม่เพียงทำลายวิตามินบี เนื้อสัตว์ที่บริโภคกันก็มีส่วนผลิตโฮโมซิสเทอีนในร่าง กาย เนื้อสัตว์มีเนื้อไขมันสูง (ซึ่งจะถูกเปลี่ยนเป็นโฮโมซิส เทอีน) มากกว่าพืช 3 เท่า และยังมีวิตามินบี 6 ต่ำกว่า พืชมาก เนื้อขาวเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ยับจากการวิจัย หลายชิ้นว่า ชาวเมืองสวีเดนมีอัตราป่วยโรคหัวใจต่ำกว่าคน ปกติ

หากนักเทคนิคการแพทย์สามารถตรวจระดับ ระดับโฮโมซิสเทอีนในกระแสเลือดและบิลสภาวะให้แก่ คุณ คุณอาจพบว่าโรคหัวใจมาเยือนคุณเพราะระดับ โฮโมซิสเทอีนสูง คุณควรจัดอาหารที่มีวิตามินบีทาน เป็นพิเศษ

วิตามินบีที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจมีดังนี้

โฟเลต (Folate)

หรือเรียกอีกอย่าง กรดโพลี ทามาในผักสีเขียว ทุกชนิด

หากมีโฟเลตในเลือดสูง โฮโมซิสเทอีนจะถูกเปลี่ยน

กลับเป็นเมไทโอนีน ซึ่งเป็นสารที่ไม่เป็นพิษต่อหลอดเลือด

พบว่าถึงระดับโฟเลตต่ำ ในคนที่ไม่มีกินผัก จะยังมีการสะสมของโฮโมซิสเทอีนมาก และจากการศึกษา หลายชิ้นพบว่าเมื่อให้โฟเลตเพิ่ม แม้ในคนธรรมดา ระดับโฮโมซิสเทอีนจะลดลงเห็นได้ชัด (งานวิจัยของ Brattstrom, 1988 และ 1990)

ขนาดที่แนะนำสำหรับการแพทย์ทางเลือกคือ โฟ เลตในรูปของกรดโพลี ขนาด 5 ม.ก. ทุกวัน

วิตามินบี 3 หรือไนอาซิน (Niacin)

แหล่งอุดมวิตามินบี 3 มีมากมาย เช่น เมล็ดข้าว ข้อมือ เนื้อสัตว์ ปลา และรำข้าว กาแฟสำเร็จรูป ทั้งนี้ สกัดกาเฟอีนและยังไม่ได้สกัดด้วยอุณหภูมิโดย ดีนิต

ไนอาซินเป็นสารอาหารตัวแรกที่ช่วยลดคอเลสเตอรอล แนะนำให้ใช้เป็นยาตัวแรกสำหรับผู้ป่วยระดับคอเลสเตอรอลสูง และยังพบว่ามันเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) กับลดไตรกลีเซอไรด์ (งานวิจัยของ Hoag, 1965)

ในการวิจัยระยะยาว ผู้ป่วยได้รับไนอาซินติดต่อกัน หนักปี จะลดความเสี่ยงจากหัวใจวายลงได้ (งานวิจัยของ Canner, 1965)

ข้อเสียของการได้รับไนอาซินขนาดสูงคือ มีจ้ำแดง ผื่นคันจากสารฮีสตามีน ซึ่งจะเกิดอาการหลังรับสารอาหารตัวนี้ในปริมาณสูง 20-30 นาที แต่หากกินต่อเนื่อง มีจ้ำแดงจะหายไป

ขนาดที่ใช้ในการแพทย์ทางเลือกคือ 100 ม.ก. วันละ 3 เวลา และค่อยๆ ปรับจนให้ได้ 6-8 กรัมต่อวัน ควร มีแพทย์ดูแล

วิตามินบี 5 หรือแพนทอน

พบในเนื้อสัตว์ เนื้อปลา ข้าวข้อมือ เมล็ดพืชจำพวกถั่ว ถั่วลิสง มะม่วงหิมพานต์ หัวมันเทศ และข้าว ต่ำๆ รองลงมา คือผลไม้ ผัก สดและนม ธัญพืชและ เมล็ดธัญพืช

ในการวิจัยหลายชิ้น พบว่ามันมีส่วนช่วยลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ และเมื่อจ่ายวิตามินบี 5 กับ ยาลดคอเลสเตอรอลชื่อ Fenofibrate มันจะช่วยเสริมฤทธิ์

วิตามินบี 6

วิตามินบี 6 มีมากในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทุก ประเภท ตับ ไต (ซึ่งมีคอเลสเตอรอลสูงด้วย)

สำหรับในพืช คุณจะพบวิตามินบี 6 ได้ปานกลาง ในข้าวข้อมือ ถั่วเหลือง ถั่วลิสง งา ข้าว ถั่ว เมล็ด ถั่ว ธัญพืช แต่พืชทั่วไปไม่มีวิตามินบี 6 หมายความว่า การทดลองในสัตว์แสดงให้เห็นชัดเจนว่า เมื่อทำให้ สัตว์ทดลองขาดวิตามินตัวนี้ อาการโรคหลอดเลือดแดง

จึงจะเกิดขึ้นนี้ นอกจากฤทธิ์ช่วยลดการสะสมของโฮโม ซิสเทอีนแล้ว มันยังช่วยควบคุมระดับไขมันเลือดด้วย

ขนาดวันละ 40 ม.ก.

