



โคเอนไซม์ คิวเท็น (Q₁₀)

โคเอนไซม์ คิวเท็น เป็นสารที่มีคุณสมบัติคล้ายวิตามิน สารตัวนี้จะพบในทุกส่วนของร่างกาย โคเอนไซม์ คิวเท็น มีคุณสมบัติคล้ายวิตามินอี และอาจเป็นสารแอนติออกซิแดนท์ที่ดีตัวหนึ่ง โคเอนไซม์ตัวนี้ มีบทบาทสำคัญในการสังเคราะห์พลังงานของทุกเซลล์ในร่างกาย ช่วยให้ระบบการไหลเวียนดีขึ้น กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยให้เนื้อเยื่อได้รับออกซิเจนมากขึ้น มีความสามารถด้านความชราได้ การขาดโคเอนไซม์ คิวเท็น จะมีความสัมพันธ์กับโรคปรีทนต์ โรคเบาหวาน และโรคกล้ามเนื้อเปลี้ย

รายงานการวิจัยในมหาวิทยาลัยเท็กซัส แสดงให้เห็นว่า โคเอนไซม์ คิวเท็น อาจใช้รักษาและป้องกันโรคหัวใจ ผู้ป่วยที่หัวใจล้มเหลว เมื่อได้รับโคเอนไซม์ คิวเท็น ร่วมกับวิธีการรักษาแบบดั้งเดิมพบว่า จะช่วยให้มีโอกาสรอดชีวิตได้ประมาณร้อยละ 75 หลังจาก 3 ปี ไปแล้ว เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับยาตามปกติ เพียงอย่างเดียว ซึ่งมีอัตราการรอดชีวิตเพียงร้อยละ 25

และในการศึกษาที่คล้ายคลึงกันในประเทศญี่ปุ่น พบว่าโคเอนไซม์ คิวเท็นช่วยลดความดันโลหิต โดยไม่ต้องใช้ยาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

โคเอนไซม์ คิวเท็น นอกจากจะใช้ในการรักษาโรคหัวใจแล้ว ยังพบว่าสามารถลดอัตราการตายจากเนื้องอกและลิวคีเมีย (โลหิตขาวผิดปกติ) ในสัตว์ทดลอง การวิจัยในญี่ปุ่น แสดงให้เห็นว่าโคเอนไซม์ คิวเท็น สามารถป้องกันเยื่อผนังกระเพาะอาหารและลำไส้ และอาจช่วยคนที่มีอาการของลำไส้อักเสบได้

ปริมาณโคเอนไซม์ คิวเท็น ที่มีอยู่ในร่างกายจะลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น หากจะซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ควรปรึกษาแพทย์ การกินอาหารประเภทปลาทะเล เช่น ปลาเมคเคอรอล ซาลมอน ปลาซาร์ดีน หรือเนื้อวัว ถั่วลิสง และผักขมให้เพียงพอจะช่วยให้ร่างกายได้รับ โคเอนไซม์ คิวเท็นจากอาหาร