

'ผักใบเขียว'

สลาย 'ต้อกระจก'

นักวิชาการไทยจับมือฝรั่ง
ค้นพบมหัศจรรย์



ผักคะน้า



ผักโขม



ผักบุ้ง

เรื่องเริ่มต้นที่ประเทศมหาอำนาจอย่าง สหรัฐอเมริกา คนแก่ของสหรัฐเป็นโรค ต้อกระจกกันมาก ทำให้นักวิจัยต้องหามา ค้นคว้าศึกษาว่าทำอย่างไรจึงจะป้องกันโรค นี้ได้

นำยื่นตีพิมพ์ที่ขณะนั้นการวิจัยสำเร็จแล้ว ด้วยฝีมือของ ดร.มาร์ก เฟลิตาร์ จาก มหาวิทยาลัยไอโอไอโอ ประเทศสหรัฐอเมริกา ผู้เชี่ยวชาญทางการเพาะเลี้ยงเซลล์ใน หลอดทดลอง

ที่สำคัญงานนี้มีนักวิจัยคนไทยเข้าร่วม ด้วย คือ ดร.จวิพร จิตจำรูญโชคไชย อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ศึกษาระดับปริญญา เอก มหาวิทยาลัยไอโอไอโอ

งานวิจัยค้นพบว่า "สารแซนโทฟิลล์" ซึ่ง มีมากในผักใบเขียวเข้มจะช่วยลดความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคต้อกระจกได้

ถือเป็นงานวิจัยครั้งแรกที่พบหน้าที่ของ สารชนิดนี้ว่า ป้องกันต้อกระจกได้

"ผักครึ่งนึง...อย่างอื่นครึ่งนึง ผักครึ่งนึง...อย่างอื่นครึ่งนึง"

เนื้อเรื่องในสไลด์โฆษณาณรงค์การกินผักของ กระทรวงสาธารณสุข ที่ดูท่าจะฮิตติดปากกันทั้งบ้าน ทั้งเมืองนั้น ฟังแรกๆ ก็ขำดี แต่พอเก็บมาคิดจึงรู้สึกว่า มีประโยชน์มากทีเดียว เพราะอย่างน้อยเด็กๆ ที่ ไม่ชอบกินผัก เมื่อได้ร้องตามจนติดปากคงจะหันมา ลองกินผักกันบ้าง

ยุคนี้อะไรก็ตามที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพดูจะอิน เทรนด์ไปหมด ไม่ว่าจะเป็น ปลา อาหารฟิวชั่น-อาหาร เพื่อสุขภาพ โยคะ และผลิตภัณฑ์ที่หาซื้อได้ทุกชนิด วิตามินหรือแปลๆ

เรื่องของ "ตา" ก็เป็นอีกเรื่องที่สำคัญมาก...มาก ปัญหาของตาที่เกิดขึ้น ถ้าไม่สายตาสั้น หรือ สายตายาว สิ่งที่น่าห่วงอีกอย่างคือ โรคต้อกระจก ซึ่ง มักจะเกิดกับผู้สูงอายุ ผลของต้อกระจกที่ร้ายแรงที่สุด ถึงขั้นทำให้ตามอด

แต่กำลังจะมีข่าวดี เมื่อมีการค้นพบทางวิชาการ ทมาดๆ ด้วยยานุภาพของ "ผักใบเขียว" จะทำให้คน ปลอดโรคต้อกระจกในไม่ช้า

ดร.จวิพร จิตจำรูญโชคไชย มีโอกาสพูด ถึงงานวิจัยที่ได้ร่วมทำกับ ดร.มาร์ค ว่า งาน วิจัยครั้งนี้ใช้เวลา 1 ปี ตั้งแต่ต้นปี 2547 ถึง ปลายปีจึงสำเร็จเรียบร้อยและได้รับการตี พิมพ์ใน "เจอร์นัล นูทริชัน" (Jernal nutrition) ของสหรัฐอเมริกา เมื่อเดือน ธันวาคม 2547 โดยได้รับทุนจาก "ไอโอไอ โอตอง" เป็นงานวิจัยที่ลงลึกทางโมเลกุล โบ โอลิจี เพราะฉะนั้นวิธีการศึกษาจึงต้อง ใช้เงินจำนวนมาก

"แพงทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นตัวเลนส์ หน้ายาเลี้ยงเชื้อที่ต้องเลี้ยงเซลล์ ราวตาเป็น แสน แล้วเราต้องทำเป็นปี เป็นการลงทุนที่ สูงมาก แต่ที่สนุกคือค่าเมื่อผลวิจัยสำเร็จ ทางสมาคมของสหรัฐเองพอใจกับงานวิจัย ครั้งนี้มาก" อาจารย์จวิพรบอกเล่า

เมื่อพูดถึงโรค "ต้อกระจก" พบว่าเป็นสาเหตุที่ ทำให้ตาบอด จากผลการสำรวจของทั่วโลก 40-70% สาเหตุมาจากตัวต้อกระจก

เพราะปัญหาสำคัญคือ เลนส์ตาคนเราได้รับแสง อัลตราไวโอเล็ต ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมี ของเลนส์ตา เกิดอนุมูลอิสระที่ทำให้เลนส์ตาขุ่นและ เกิดต้อกระจกในที่สุด

อาจารย์จวิพรเล่าว่า การทำวิจัยได้รับความสนับสนุนจากหมอมที่มีซิแกน ที่สามารถเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ ของเลนส์แก้วตาได้

การทดลอง คือเอาเนื้อเยื่อเลนส์แก้วตาที่เพาะได้ มาเลี้ยงต่อ แล้วทดลองให้อาหารจริงๆ ซึ่งเป็นสารย่อย ในกลุ่มของแซนโทฟิลล์ เฝ้าไปให้เซลล์เลนส์แก้วตา สะสม เมื่อเลี้ยงได้ระดับหนึ่ง จะฉายแสงอัลตราไวโอ เลต ซึ่งเหมือนกับแสงอาทิตย์ไปที่เนื้อเยื่อ เลียนแบบ แสงอาทิตย์ที่มากกระทบตาเราเป็นประจำทุกวัน แล้วดู

ว่าสาร 2 ตัว คือ จูทีน กับ ซีแซนทีน มีหน้าที่ป้องกัน การเกิดตัวอนุมูลอิสระ ทำให้เซลล์เลนส์ตาขุ่นจริงหรือไม่

ปกติในเลนส์แก้วตายังมีสารตัวอื่น เช่น วิตามินอี วิตามินซี และพวกเอ็นไซม์ ที่เป็นสารต่อต้านอนุมูล อิสระอยู่เหมือนกัน แต่ที่ทีมวิจัยสนใจสารลูทีน กับซี แซนทีน เพราะเคยมีงานเก็บรวบรวมข้อมูลและศึกษา ไว้ว่าในระยะยาวพบว่าคนที่กินผักผลไม้ โดยเฉพาะที่มี ลีสีเขียว ตรวจพบว่ามีการลูทีน กับซีแซนทีน

ดังนั้น ถ้าใครมีระดับสารสองตัวนี้ในเลือดสูงจะพบ ว่าอัตราการเสี่ยงของการเป็นต้อกระจกน้อยกว่าคนที่ มีระดับของลูทีน หรือซีแซนทีนในเลือดต่ำ

"สิ่งที่เราพบคือ ผักใบเขียวที่พบว่ามีสารแซน โธฟิลล์สูง คือ ผักโขม ผักคะน้า ผักที่มีสีเขียวเข้มชัดๆ คือ ผักบุ้ง จะเป็นผักที่มีเนื้อค่อนข้างนุ่ม และมีสารที่จะ ป้องกันการดูดซึมน้อยกว่าใบยอ และผักคะน้า ซึ่งใบ



ดร.มาร์ก เฟืออาร์

ยอ และผักคะน้าเรายังมีค่าความไวชนิดหนึ่ง เนื่องจากมันมีสารตัวอื่นซึ่งขัดขวางการดูดซึม”

การกินผักสีเขียวเพื่อป้องกันโรคต่อกระดูก อาจารย์บุรีพรบอกว่าจะกินเท่าไรก็ได้ ถ้าเป็นจากอาหาร เพราะว่าในที่สุดแล้วร่างกายเวลาดูดซึมจะมีลิ้มของมันเอง

“ถึงจะกินเยอะเท่าไร มันก็จะดูดซึมเท่าที่มันลิ้มได้ไว้สำหรับร่างกาย แต่ถ้ากินยาที่เป็นวิตามินเสริม ซึ่งอยู่ในรูปของน้ำมันที่เป็นแคปซูล การดูดซึมจะค่อนข้างดีกว่าในอาหาร ดังนั้นการกินพวกนี้ในรูปอาหารเสริมถ้ากินมากไปก็เป็นอันตราย อาจจะไปกระตุ้นทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระมากขึ้น ซึ่งพอถึงตอนนั้นจะไม่ใช่ประโยชน์แล้ว แต่จะเกิดโทษแทน”

ดังนั้น ทมอทั้งหลายจึงแนะนำให้กินอาหาร ผักผลไม้มากกว่า ไม่ต้องไปกินอาหารเสริมอะไรอีก

“คนที่ชอบกินผักใบเขียวสม่ำเสมอทุกวัน จะปลอดภัยไม่เป็นอันตรายและดีกับสุขภาพ ถ้าคำนวณจากปริมาณ ผักลวกให้กินวันละ 10 ทัพพีต่อวัน คนที่ไม่ชอบกินผักก็ส่งเสริมให้กินทีละน้อย แล้วค่อยหาวิธีปรุงที่ชอบ”

ผลสืบหน้าของการวิจัยที่สหรัฐอเมริกาโดย ดร.มาร์ก จะทำต่อไปคือ ขึ้นคอนแทกในสัตว์

ทดลอง โดยทดลองกับนก เพราะเป็นสัตว์ที่มีปัญหาเรื่องต่อกระดูกพอกๆ กับสุนัข แต่การทดลองกับสุนัขค่อนข้างจะถูกต่อต้าน มองว่าเป็นการทำรุนแรงสัตว์ เพราะฉะนั้นจึงทำในนกก่อน เพราะนกได้รับอนุญาตให้ทำได้ ส่วนการทดลองในคนนั้น โอกาสเป็นไปได้ยากมาก ซึ่งต้องรอโอกาสและจังหวะต่อไป

อย่างไรก็ตาม การวิจัยที่ดำเนินมาถึงขั้นตอนนี้ ก็หาคำตอบเพิ่มมาอีกหนึ่งว่า การรับประทานผักสีเขียวไม่มีประโยชน์อย่างไร ซึ่งก็คือ สามารถลดความเสี่ยงการเป็นต่อกระดูกได้ถึง 40-50%

โดยเฉพาะอย่างยิ่งประโยชน์ที่เกิดกับ “ตา” ของคนเรา

เพราะ “ตา” เป็นอวัยวะที่ต้องอยู่กับเราตลอดชีวิต