



‘อีกทรศณะหนึ่งเรื่องอาหารเสริม’

ใน พ.ศ. นี้คนเรามากป้อนอาหารที่ไม่มีคุณค่าสารอาหารครบถ้วนให้แก่ร่างกาย เป็นคั้นว่าอาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งนักโภชนาการเรียกกันว่า “อาหารขยะ” ซึ่งไม่ได้มีสารอาหารสำคัญ ๆ ในอันที่จะทำให้ประโยชน์แก่ร่างกายได้อย่างพอเพียง มีแต่จะทำให้แป้งและไขมันเกินจำเป็นซะอีกด้วย และเมื่อร่างกายอยู่ในภาวะขาดสารอาหารเมื่อใดระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายก็จะทำงานได้ไม่เป็นปกติ ซึ่งเมื่อใดก็ตามที่ระบบต่าง ๆ ทำงานอย่างไรประสิทธิภาพ เมื่อนั้นก็เปรียบเสมือนเครื่องจักรที่ทำงานแปรปรวน ส่งผลให้ร่างกายเกิดโรคร้ายนานาประการได้อย่างฉับพลันทันที คนเราโดยมากไม่ได้คำนึงถึงเรื่องอาหารการกินมากนัก เพราะคิดกันเพียงว่า กินอาหารให้อิ่มท้องและอร่อยปากเท่านั้นก็เป็นการพอเพียงแล้ว ซึ่งเป็นเรื่องที่ผิดมหันต์ อาหารทุกมื้อที่คนเรากินเข้าไปนั้น มีชี้อเพียงไปก่อให้เกิดพลังงานแก่ร่างกายแต่เพียงอย่างเดียว แต่ทว่าอาหารยังเป็นเสมือนยาวิเศษที่จะเข้าไปบำรุงอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเพิ่มพลังกำลังให้แก่ร่างกายอีกด้วย นี่คือนักคิดของคำถามที่ว่าทำไมเราต้องกินอาหารเสริม เนื่องเพราะอาหารในระดับปกติธรรมดายังมีคุณค่าสารอาหารไม่ครบถ้วนพอเพียงแก่ร่างกาย

ไทรข้างหวกรกินอาหารเสริม

ความจริงแล้วคนเราทุกคนควรที่จะกินอาหารเสริมทั้งนั้น เพราะอาหารเสริมไม่มีอันตรายใด ๆ ต่อร่างกายมีแต่จะให้ประโยชน์อันสูงสุดอีกด้วย แต่ทว่าบุคคลทั้ง 16 ประเภทต่อไปนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกิน “อาหารเสริม” หรืออีกชื่อหนึ่งคือ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

เด็ก เด็กเล็ก ๆ มักกินอาหารตามแต่ใจ

ชอบทานับ และเด็กจำนวนไม่น้อยเลยที่ไม่ยอมกินผักหรือเนื้อสัตว์บางชนิด และนั่นเป็นเหตุให้เด็กได้สารอาหารไม่ครบถ้วน จึงจำเป็นที่จะให้เด็กกินอาหารเสริม วิตามิน เกลือแร่ ซึ่งเป็นอาหารเสริมอันแสนสำคัญสำหรับเด็ก ๆ

สตรีมีครรภ์ แน่แน่นอนว่าสตรีที่กำลังตั้งครรภ์ย่อมต้องการอาหารเสริมให้แก่ทารกในครรภ์ ดังนั้น วิตามินอีและบีรวม เกลือแร่และเหล็ก จึงจำเป็นเหลือเกินต่อร่างกายในช่วงนั้น

สตรีมีรอบเดือน ช่วงเวลาที่ท่านผู้หญิงมีรอบเดือนนั้น ภาวะในร่างกายจะขาดเกลือแร่ ร่างกายจึงควรได้รับไอโอดีน เกลือแร่ เหล็กเพื่อชดเชย และจะช่วยคลายอาการปวดเกร็งในช่องท้องได้อีกด้วย

สตรีวัยหมดประจำเดือน ในวัยประมาณ 45-55 ปี สตรีจะหมดสิ้นการมีรอบเดือน และในช่วงนี้ร่างกายก็จะเปลี่ยนแปลงไม่เป็นปกติดังที่เรา มักได้ยินกันว่าคนหมดประจำเดือนมักจะหงุดหงิดง่ายเหลือเกิน การลดอาหารประเภทแป้งและกินอาหารเสริมให้มาก ๆ จะช่วยปรับความสมดุลให้แก่ร่างกายได้ดีขึ้น

คนสูงอายุ เมื่ออายุมากขึ้น ความต้องการกินอาหารก็ลดลงไป การดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ร่างกายก็เป็นไปอย่างลดลง ภาวะนี้ทำให้ร่างกายไม่ได้พลังงานใด ๆ หรือสารอาหารใด ๆ เลยจากอาหาร การกินอาหารเสริมจะทำให้ร่างกายไม่อ่อนแรงจนเกิดโรคร้ายต่าง ๆ ได้ง่าย

นักดื่ม ในการดื่มแอลกอฮอล์ที่มากเกินไปปริมาณพอเหมาะนั้น จะทำให้ร่างกายของท่านขาดสารอาหารนานาชนิด ซึ่งนักดื่มทั้งหลายควรกินอาหารเสริมให้มาก ๆ เข้าไว้ แต่ถ้าท่านดื่มเพียงไม่มากนักแอลกอฮอล์จะกระตุ้นหัวใจให้

เลือดลมทำงานคล่องตัว มีความอยากรับประทานอาหารอีกด้วย

นักสูบบุหรี่ ท่านตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่แล้วแน่นอน แต่ถ้าท่านยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ ท่านก็ควรจะสนใจการกินอาหารเสริมเพื่อชะลอโรคร้ายร้าย ๆ ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นไม่เร็วเกินไปนัก อย่างเช่น การกินวิตามินต่าง ๆ ที่มีความสามารถต้านโรคมะเร็งได้ ท่านก็ควรกินวิตามินนานาชนิดนั้นให้มาก ๆ เพื่อป้องกันไว้ก่อน

คนลดความอ้วน ในช่วงเวลาที่ท่านควบคุมอาหารนั้น สารอาหารต่าง ๆ ที่ร่างกายควรจะได้รับก็ย่อมมีอันหมดสิทธิ์อย่างแน่นอน แต่ถ้าท่านจำเป็นต้องควบคุมอาหาร ก็ขอให้กินอาหารเสริมอย่างเช่น พวกโปรตีนจากถั่วเหลือง วิตามินซี วิตามินอี เกลือแร่ แคลเซียม วิตามินบี 6 โฟเฟอร์ และแมกนีเซียม เป็นต้น

คนเครียด ดูเหมือนว่าคนเครียดจะมีอยู่มากมายในปัจจุบันนี้ แต่ท่านรู้หรือไม่ว่า ทำไมเมื่อมีอาการเครียดจึงสมควรที่จะกินอาหารเสริม นั่นก็เพราะว่าเมื่อท่านเริ่มเครียด “อะดรีนาลิน” (Adrenalin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียดก็จะหลั่งออกมาอยู่ในกระแสโลหิตเป็นปริมาณมากมายซึ่งจะทำให้ท่านปวดศีรษะ และเป็นต้นตออันจะก่อให้เกิดโรคนั่นเลือดอุดตันได้อีกด้วย และในวินาทีที่ท่านเครียดนั้น ร่างกายของท่านมีความต้องการอาหารเสริมอย่างมากทีเดียว

ผู้ป่วยที่กำลังพักผ่อน หรือผู้ที่มิโรปะจำ ตัว ผู้ที่อยู่ในเมืองใหญ่ซึ่งมีมลพิษสูง ผู้ที่มักดื่ม น้ำประปาอันมีคลอรีนสูง ผู้ที่มีสุขภาพไม่สมบูรณ์แข็งแรง ผู้ที่กินยาประเภทสเตียรอยด์และยาคุมกำเนิด ซึ่งทำลายวิตามินและเกลือแร่ในร่างกาย นักกีฬา หรือผู้ที่เล่นกีฬาเป็นประจำ

ในสภาพต่าง ๆ ทั้งในด้านของเด็ก สตรี มีครรภ์ ผู้สูงอายุและอื่น ๆ ดังกล่าวมาข้างต้นนั้น สมควรรับประทานอาหารเสริมเพื่อให้แน่ใจว่า ร่างกายไม่ขาดสารอาหารที่ไม่จำเป็น ไม่ว่าจะเป็น วิตามิน สอริโนน กลีโธแรว์ และสารที่จำเป็นกับการเผาไหม้อาหารหลาย ๆ อย่าง เพราะการขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้อย่างช้า ๆ หรือบางครั้งก็เกิดอาการเฉียบพลัน เช่น โรคภูมิแพ้ โรคเกาต์ โรคชัก โรคความดันโลหิตสูง กล้ามเนื้ออ่อนเพลีย ชาติที่ปลายประสาท โลหิตจาง มีเนเวียนสิริวะ และอื่น ๆ รวมได้ร่วม 20 โรค ตัวอย่างเช่น การขาดวิตามินบีรวมจะทำให้เกิดโรคเหน็บชา การขาดวิตามินและกลีโธแรว์บางชนิดจะทำให้เลือดออกตามไรฟัน ภูมิคุ้มกันตกต่ำ กล้ามเนื้ออ่อนเพลีย และอาจนำมาในเรื่องของอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว หรือซึมเศร้าได้ด้วย

ในการรับประทานอาหารเสริมก็จำเป็น ต้องพิจารณาให้ถูกต้องเหมาะสม มีการอ่านฉลาก และศึกษาข้อมูลอย่างดั่งแก่ เพราะอาหารเสริม ใน พ.ศ. นี้ก็มีมีสารเคมีปนเปื้อน ยาเกินขนาด ผงกรอบ ยาเร่งให้เจริญ ซึ่งเมื่อรับประทานต่อเนื่องเป็นจำนวนมากย่อมก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายได้ ลองพิจารณาอาหารบางชนิดที่ท่านรับประทานกันอยู่ว่าจะมีผลประการใดบ้าง

น้ำอัลดนม ในน้ำอัลดนมก็มีสวิตวิทยาศาสตร์ และน้ำตาลทรายขาว ซึ่งหากกินมาก ๆ เข้าก็จะให้ผลเสียแก่ร่างกาย เพราะมีความเป็นกรดสูง แคลเซียมในตัวท่านก็จะถูกทำลายไปได้ง่าย คลือบฟันที่คนเรามีอยู่ตามธรรมชาติก็จะถูกทำลายไปได้ในเวลาไม่ช้าไม่นานเลยเป็นเบื้องต้น

น้ำตาลทรายขาว คำว่า "หวานเป็นลม

ขมเป็นยา" น่าจะเป็นคำกล่าวที่ไม่ผิดนัก เพราะ น้ำตาลมีแต่จะทำให้เกิดความไม่สมดุลเกี่ยวกับ กลีโธแรว์และวิตามินในร่างกาย น้ำตาลไม่มีสารอาหารที่จะเอื้อประโยชน์อันใดให้ท่านเลยแม้แต่น้อย หากกินน้ำตาลมาก ๆ มีแต่จะทำให้ขาดวิตามินบีที่มีผลโดยตรงต่อระบบประสาทและ กระเพาะลำไส้ แน่แน่นอนว่าแหล่งที่ผลิตน้ำตาลนั้นมีประโยชน์ อย่างเช่น อ้อย แต่ทว่ากว่าจะมาเป็นน้ำตาลทรายสีขาวสะอาด รสชาติเหมหวาน ได้ก็ต้องผ่านความร้อนที่ทำลายสารอาหารตามธรรมชาติให้หมดสิ้นไป หากท่านมักปวดหัวบ่อย ๆ หรือว่ารู้สึกเรื่องข้างเฉื่อยชา รู้สึกว่าโพรง จมูกอักเสบ ฟันผุ เป็นเบาหวาน เป็นภูมิแพ้ เป็นโรคไขข้อ ประสาทไม่ดี เป็นริดสีดวง รู้สึก หัวใจทำงานไม่ดีนัก นั่นละรู้ได้เลยว่าอาการต่าง ๆ นี้ล้วนเกิดมาจากน้ำตาลที่ร่างกายรับเข้าไป มากเกินจำเป็นนั่นเอง และถ้าท่านจะคำนึงถึง หลักการที่ว่า น้ำตาลนั้นสำคัญต่อร่างกาย ก็อาจใช้ความหวานอื่นแทน อย่างเช่น น้ำอ้อยแท้ ๆ น้ำผึ้งหรือน้ำตาลจากธรรมชาติอื่น ๆ โดยตรงยังไม่แปรรูป เพราะนอกจากจะไม่มีโทษยังมีแต่ประโยชน์อีกด้วย การกินน้ำตาลทรายขาวมากเกินไป มีแต่จะทำให้ น้ำตาลในเลือดต่ำลง เพราะเมื่อร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไป ดับอ่อนก็จะผล ดินฐุนิออกมาเพื่อจะมากลบน้ำตาล ซึ่งนั่นเอง ที่ทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำลง และดับอ่อนที่หลัง อินซูลินมาก ๆ ก็จะเสื่อมลงได้ไม่ยากเลย เมื่อนั้นแหละท่านจะมีอาการพลัดง่าย หงุดหงิด ซ้ำ ลืม ไม่แจ่มใส พาลเกร่ กินพรั่นเพรื่อ หัวใจเต้นเร็ว และก็ขาดสมาธิอีกด้วย

พริก คนเรามากต้องเหาะพริกไทยโรยหน้าอาหารเกือบทุกจาน แต่ถ้ากินพริกไทยมากเกินไปก็จะทำให้กระเพาะอาหารเกิดการระคายเคือง แล้วยังจะเป็นอันตรายต่อตับและลำไส้อีกด้วย พริกขี้หนู พริกขี้พ้านั้นก็มีสรรพคุณทางยาที่ดีมี คุณประโยชน์ต่อร่างกาย แต่กินแน่นอน สำหรับ การกินมากเกินไปก็จะเป็นภัยให้โทษแก่ร่างกาย

ได้เช่นกัน เพราะพริกมีพิษที่สามารถสะสมอยู่ใน คอ่อมต่าง ๆ ก่อนจะไหลเวียนไปในเส้นเลือด อัน เป็นเหตุให้เส้นเลือดอุดตันได้ เมื่อสารพิษนั้น เกาะกลุ่มรวมตัวกันมากขึ้น และกลุ้มเนื้อต่าง ๆ ก็จะไม่สามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก กระดูกข้อ ต่อก็อาจเกิดอักเสบได้ไม่ยากเลยในภาวะเช่นนั้น

เกลือทะเล เกลือแกลง การกินเกลือมากเกินไป มีผลทำให้ท่านต้องเผชิญกับโรคต่าง ๆ อย่างเช่น โรคตับ โรคกรดในกระเพาะอาหาร หัวใจไม่ปกติ ภูมิแพ้ ระบบประสาทไม่ผ่อนคลาย นอนไม่ค่อยหลับ โพรงจมูกอักเสบ เป็นต้น เกลือแรว์ไอโอดีนนั้นให้ผลดีต่อสุขภาพของท่าน เช่นเดียวกับเกลือจากผัก และหากหลีกเลี่ยง เกลือทะเลไม่ได้ก็ให้ใช้ในปริมาณที่น้อยมีด เท่านั้น

ของหมัก ของดอง บรรดาผักดอง และ เครื่องปรุงต่าง ๆ อย่างเช่น ซอสนานาชนิด และ น้ำส้มสายชูนั้นไม่ใช่ประโยชน์ใด ๆ ต่อร่างกาย ลักนิต และการกินมากเกินไปก็จะก่อให้เกิด อันตรายกับไต และกระเพาะอาหารได้ง่ายมาก

กาแฟ ชา ท่านรู้ดีอยู่แล้วว่า ชา กาแฟ มีส่วนผสมของกาแฟอื่น และทีโอไปรมิน ซึ่งเป็น สารร้ายแรงที่มีผลต่อระบบประสาท หากท่านกิน กาแฟวันละหลายแก้วทุก ๆ วัน ท่านเตรียมใจได้ เลยว่าท่านมีสิทธิจะเป็นคนอ่อนเปลี้ยเพลียแรง เฉื่อยชา ลมมกลัดคือ ๆ ดันได้ทันที แม้ว่าดอง กินเข้าไปแรก ๆ จะทำให้ตาสว่างหายง่วงไปได้ก็ ตามที่ กาแฟอื่นนั้นเป็นตัวการร้ายที่จะทำลายการ ดูดซึมแคลเซียมและก็ทำลายวิตามินบีอีกด้วย

ข้อมูลจาก <http://www.thaihealth.info/nutrition9.asp>

นายแพทย์สุรพงษ์ อ่ำพินวงษ์
รายการปัญหาชีวิตและสุขภาพ วันอาทิตย์ ที่ 27 พ.ย.48 ทางสถานีโทรทัศน์ช่อง 11 กรม ประชาสัมพันธ์ เวลา 21.00 น. เสนอเรื่อง "การ ตรวจเช็คสุขภาพ ตรวจค้นหามะเร็งได้อย่างไว"