

‘อาหารเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน’



เป็นที่รู้จักกันแล้วว่า สาร “เบต้าแคโรทีน” เป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอและยังมีสารแคโรทีนชนิดอื่น ๆ อีกมากมายหลายชนิดที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

ได้มีการทดลองกันแล้วว่า ชาย-หญิงที่รับประทานผักและผลไม้สดตลอดวันจะตรวจวัดสารเบต้าแคโรทีนได้สูงอย่างสม่ำเสมอ และวัดการทำงานของเม็ดเลือดขาวและจำนวนของเซลล์พิฆาตได้แก่ ทีเซลล์และลิมโฟซัยต์ ก็จะถูกกระตุ้นหรือมีการแบ่งเซลล์ให้พร้อมที่จะทำงานมากขึ้น หากหยุดรับประทานผักและผลไม้ปรากฏว่าภูมิคุ้มกันจะค่อย ๆ ลดลง

จากการทดลองอีกเช่นเดียวกันพบว่า สารอาหารบางชนิดในพืชผักช่วยป้องกันโรคได้ แต่เมื่อสกัดสารชนิดนั้น ๆ ออกมาบรรจุแคปซูลแล้ว ใจว่าสารดังกล่าวจะช่วยป้องกันโรคดังที่เขยเชื่อกัน ก็เป็นอย่างนี้ย่อมแสดงว่า สารอาหารที่ใช้อย่างธรรมชาติในอาหารมีข้อได้เปรียบ มีการทำงานอย่างซับซ้อน ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ยังไม่สามารถอธิบายกลไกกับข้อสันนิษฐานนี้ได้

นอกจากจะไม่ช่วยลดปัญหาแล้ว การใช้สารอาหารบริสุทธิ์ในรูปผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะให้ผลในทางตรงข้าม ดังเช่น การศึกษาของนักวิจัยในประเทศฟินแลนด์ พบว่า ผู้ที่สูบบุหรี่ และเสริมเบต้าแคโรทีนแคปซูล แทนที่จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดกลับเสี่ยงเพิ่มขึ้น

เป็นเพราะเหตุนี้เองที่ผู้เขียนแนะนำให้ป้องกันโรคโดยใช้อาหารอย่างฉลาด และสมดุลมากกว่าที่จะใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไทวค้อไกรที่ชอบลงทุนกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกันเหลือเกิน คงต้องยังขังใจไว้บ้างว่า สิ่งที่ได้ติดกับสิ่งที่ปรากฏ อาจจะเป็นคนละเรื่องกันเลย จึงอย่าได้ฟังสรรพคุณของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจากบรรดาพนักงานขายตรงหรือสื่อโฆษณาให้มากนัก

นอกเหนือจากสารเบต้าแคโรทีนที่มีอยู่มากในผักผลไม้แล้ว เขายังพบวิตามินซีในผักผลไม้ในปริมาณที่สูงอีกด้วย วิตามินซีเหล่านี้นอกจากจะสามารถทำงานได้อย่างอิสระแล้ว มันยังช่วยเบต้าแคโรทีนในการเสริมภูมิคุ้มกันได้ด้วย นอกจากนี้วิตามินซีแล้ว อาจจะมีสารอีกหลายชนิดที่เข้าไปทำงานร่วมกันเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน

เหตุที่ผักและผลไม้มีสารอาหารหลายชนิดช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันเช่นนี้เอง ที่ทำให้ผู้ที่รับประทานมังสวิรัตินั้นจะมีรายงานเจ็บป่วยน้อยกว่าผู้ที่ชอบรับประทานเนื้อ เพราะเนื้อเองมีสารและกรดไขมันบางชนิดที่ลดการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันเท่ากับเป็นการซ้ำเติมปัญหาทำให้ผู้ที่รับประทานเนื้อมาก รับประทานผักน้อย มีปัญหาของการเจ็บป่วยค่อนข้างมาก เกิดปัญหาทั้งมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคอื่น ๆ ก่อนข้างพอ

การศึกษาของนักวิจัยในสถาบันมะเร็งแห่งเยอรมนีที่เมืองไฮเดินเบิร์ก ได้ข้อมูลว่าเซลล์เม็ดเลือดขาวที่ได้มาจากเลือดของผู้ที่เป็นมังสวิรัติ เมื่อมีจำนวนเท่ากับเซลล์เม็ดเลือดขาวที่ได้มาจากเลือดของผู้ที่ชอบการรับประทานเนื้อ เซลล์กลุ่มแรกจะทำงานได้ดีด้วยประสิทธิภาพที่สูงกว่า

รายงานพบว่า เซลล์เม็ดเลือดขาวจากชาวมังสวิรัติ สามารถฆ่าเซลล์มะเร็งได้มากกว่าเซลล์จากคนที่ชอบรับประทานเนื้อในจำนวนที่เท่ากันถึงสองเท่า กลไกลักษณะนี้จะเกิดจากอะไรบ้างนั้นนักวิจัยยังอธิบายไม่ได้ แต่สิ่งที่รู้ก็คือ กลุ่มที่รับประทานเนื้ออาจจะสะสมสารบางตัวที่ก่อกำเนิดการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันไม่ได้

การรับประทานอาหารเพื่อเพิ่มด้านทานอย่างถูกต้อง คือเพิ่มการรับประทานผักผลไม้ให้มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักใบเขียวเข้ม หรือผักผลไม้ที่มีสีเหลืองแดง หรือสีเหลืองอมส้ม เมื่อรับประทานผักผลไม้เหล่านี้มากขึ้นแล้ว ขอแนะนำให้ลดการรับประทานเนื้อสัตว์ลงด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อแดงของสัตว์บก สัตว์ใหญ่ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นวัว ควาย แกะ ม้า หรือสุกรก็ตาม

ผักผลไม้เน้น ให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์อยู่มากอย่างไม่ต้องสงสัย แต่สิ่งที่สมควรระมัดระวังอย่างยิ่งคือ ความสะอาด การดูแลไม่ให้มีสารปนเปื้อนในพืชผักจะเป็นเรื่องสำคัญเสมอ ปัจจุบัน พืชผักเป็นอาหารที่เสี่ยงต่อการปนเปื้อนมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นปนเปื้อนจากยาฆ่าแมลง ยาฆ่าวัชพืช ฝูยเชื้อโรคจากการใช้ปุ๋ยอินทรีย์บางชนิด สารเคมีที่เจือปนลงไป เช่น ฟอสฟอรัส หรือสีสังเคราะห์ที่พริก ฯลฯ มีรายงานว่า พ่อค้าแม่ขายบางคนนิยมเอามาทาเปลือกผลไม้และผักให้มีสีสดน่ารับประทานเห็นทีจะต้องระวังและล้างพืชผักอย่างถูกต้องทุกครั้งก่อนที่จะนำไปรับประทาน

มีคำถามเรื่องของโยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยวอยู่เสมอ ความเป็นจริงก็คือ

โยเกิร์ต เพิ่มภูมิคุ้มกันเป็นเครื่องที่กล่าวขานกันมานานมาก ผู้เขียนจำได้ว่าสมัยที่ยังเป็นเด็กคือตามลิ้นกว่าเป็นกรดแล้ว มีผู้นำโยเกิร์ตจัดเข้ามาจำหน่ายพร้อมกับโฆษณาสรรพคุณว่าช่วยป้องกันโรค ตอนนั้นยังไม่มีการเรียกทับศัพท์ว่า โยเกิร์ต แต่เรียกกันว่า “นมเปรี้ยว”

นมเปรี้ยวกลายเป็นผลิตภัณฑ์อีกประปรังในยุคนั้น ทั้งใช้เป็นอาหารและเป็นเครื่องดื่ม ส่วนประติมากรรมก็เพราะมีข่าวขี้มนมาจากตะวันออกกลาง และยุโรป ว่า คนโบราณใช้นมเปรี้ยวนี้แหละเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ระงับความแก่

คนยุคโบราณแม้จะกินคือผู้ชำนาญโยน แต่อายุเฉลี่ยก็ค่อนข้างสั้น เพราะขาดเทคโนโลยีทางการแพทย์ ส่วนคนยุคใหม่บริโภคมากขาดสมดุล ทั้งยังอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีนัก แต่อายุกลับยืนยาวก็เพราะเทคโนโลยีด้านการแพทย์ก้าวหน้าสามารถยืดชีวิตคนให้ยืนยาวได้อย่างน่าอัศจรรย์ แม้ว่าคุณภาพชีวิตจะไม่ดีสักเท่าไรก็ตามที

คนยุคเก่าหากต้องการจะมีอายุยืนยาวจะต้องต่อสู้กับโรคร้ายใช้เข็มที่ระรานอยู่รอบตัวให้ได้ การเพิ่มภูมิต้านทานของตนเองให้มากขึ้น ดูเหมือนจะเป็นสูตรสำเร็จ และกระบวนการเหล่านี้แหละที่นับเป็นเวชศาสตร์ การป้องกันที่คนยุคใหม่ถ้าเป็นจะต้องเรียนรู้เอาไว้

การปล่อยร่างกายให้ป่วยแล้วจึงเข้ารับการรักษา ผู้การป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคไม่ได้เลย ทั้งยังประหมัดค่าใช้จ่ายได้อีกมากโข มีอาหารหลายชนิดที่กล่าวกันว่า ช่วยยืดอายุได้และนมเปรี้ยวนี้แหละเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์ที่นิยมใช้กันมากในโลกยุคเก่า

นมนี้ก็มีคุณค่ามากมายเกินบรรยาย ผู้คนส่วนใหญ่ชอบรับประทานอยู่แล้ว จะไม่ชอบรับก็เพียงคนกลุ่มหนึ่งที่ต่อต้านนมอยู่ในขณะนี้ การทำนมให้เปรี้ยวไม่ใช่เรื่องยากเย็นอะไร เพียงเติมเชื้อแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์บางชนิดลงไปให้นมให้มันเจริญเติบโต โดยการย่อยสลายน้ำตาลแลกโทสในนมให้กลายเป็นกรดแลคติก

น้ำตาลให้รสหวานขณะที่กรดให้รสเปรี้ยว นมเปรี้ยวเมื่อมีน้ำตาลที่มีกรดเพิ่มเข้าไปทดแทนนมเปรี้ยวแทนจะขาดรสหวานแต่ต่อกรรสเปรี้ยว คนสมัยใหม่มักคิดรสหวาน ดังนั้น ในกระบวนการผลิตโยเกิร์ต หรือนมเปรี้ยวที่วางขายกันทั่วไป จึงนิยมเติมน้ำตาลเข้ากลับไปอีก สิ่งนี้อาจทำให้โยเกิร์ตดูกลใหม่อ่อนมีสรรพคุณของนมเปรี้ยวที่เคยกกล่าวขานกันในอดีต

สรรพคุณของโยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยว เป็นที่ยอมรับในทางการแพทย์กัน ศาสตราจารย์อิกนาทังในมหาวิทยาลัยซีอะเก็ดลาโนเมืองอองบรูซซี ประเทศอิตาลี คลาเวดีโอ เดอซิโมเน่ (Claudio De Simone) ลงมือทำการศึกษาค้นคว้าของนมเปรี้ยวในหลอดทดลอง พบว่า นมเปรี้ยวสามารถเพิ่มการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวได้ไม่ต่างจากชา Levactol ที่นิยมใช้วงการทางการแพทย์เม็ดเลือดขาว

การศึกษาในสัตว์ทดลองและในมนุษย์หลายต่อหลายที่ก็ให้ผลว่า โยเกิร์ตช่วยเพิ่มการทำงานของบรรดาเซลล์เม็ดเลือดขาว ช่วยเพิ่มการสร้างแอนติบอดีบางชนิด ทั้งยังช่วยเร่งการสร้างภูมิคุ้มกันเรียกกันว่า “แกมมาอินเตอร์เฟอรอน”

มีบางรายงานอ้างเหมือนกันว่า โยเกิร์ตไม่ได้ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในส่วนของแกมมาอินเตอร์เฟอรอน แต่ช่วยในส่วนอื่นอย่างเช่น การศึกษาของนักวิจัยของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลากูนิตีพิมพ์วารสาร Journal of Nutrition ปี พ.ศ. 2542 นี้เอง

การศึกษานี้โดย ดร.Van de Water แห่งภาควิชาวิทยาภูมิคุ้มกัน การแพทย์และภูมิคุ้มกันวิทยา พบว่า คนที่รับประทานโยเกิร์ตสดปริมาณ 200 กรัมต่อวันทุกวันเป็นเวลาหนึ่งปี อาการแพ้ที่เคยมีอยู่จะลดลง การรับประทานโยเกิร์ตสดจะให้ผลดีกว่าการใช้โยเกิร์ตชนิดพาสเจอร์ไรซ์

ข้อมูลจาก www.thaifitway.com/education/ndata/n1db/question.asp?QID=7

นายแพทย์สุรพงษ์ อ่ำพันวงษ์