

ก้ามะถันกับสุขภาพ

ก้ามะถันเป็นเกลือแร่ที่เป็นส่วนประกอบของกระดูกในบางชนิด (เช่น ซีลโคติน ซีลทิน และไฮโอซีน) เป็นองค์ประกอบของวิตามินบี-1 ไบโอดิน และออร์โมนอินซูลิน ก้ามะถันสามารถรวมกับสารพิษบางอย่างได้เป็นสารประกอบที่มีความเป็นพิษน้อยลง ช่วยให้โครงสร้างของโปรตีนมีความเสถียร

ก้ามะถันที่อยู่ในร่างกายจะอยู่ตามเนื้อเยื่อที่มีปริมาณโปรตีนมาก ก้ามะถันเป็นส่วนประกอบของคอลลาเจน ซึ่งเป็นโปรตีนที่มีอยู่ในเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน กระดูกและฟัน และเคอราติน ซึ่งเป็นโปรตีนที่พบตามผิวหนัง ผม และเส้น ก้ามะถันจะช่วยให้สารต่าง ๆ ดังกล่าวมีความแข็งแรง คงรูปร่างและมีความแข็ง

ก้ามะถันเกี่ยวข้องกับการสร้างกรดน้ำดี ซึ่งมีความสำคัญต่อการย่อยและการดูดซึมไขมัน ก้ามะถันช่วยในปฏิกิริยาเปลี่ยน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ให้เป็นพลังงาน (ทั้งนี้ในการเปลี่ยนสารอาหารดังกล่าวเป็นพลังงานนั้นมีเอนไซม์ที่สำคัญตัวหนึ่ง คือ โคเอนไซม์ เอ) และมีบทบาทในปฏิกิริยาที่ช่วยให้เซลล์ใช้ออกซิเจน จำเป็นต่อการแข็งตัวของเลือด และการทำงานของเอนไซม์หลายชนิด (เช่น โคเอนไซม์ เอ) รวมทั้งการสร้างออร์โมนอินซูลิน

การขาดหรือความเป็นพิษจากก้ามะถันไม่ปรากฏชัดหากไม่มีการขาดโปรตีน แหล่งอาหารก้ามะถัน ได้แก่ นัลคาร์ด ไข่ อาหารทะเล ถั่ว เมล็ดธัญพืช เมล็ดปอกเปลือกแข็ง และเนื้อสัตว์ การได้รับอาหารที่เป็นแหล่งของโปรตีนเพียงพอก็ทำให้ร่างกายได้รับก้ามะถัน แต่ก้ามะถันบางส่วนอาจอยู่ในรูปของอัลเฟตในน้ำ ผลไม้และผัก

นอกจากความสำคัญต่อสุขภาพในเรื่องที่ก้ามะถันเป็นส่วนประกอบของกระดูกแล้ว ในทางการแพทย์ยังมีการนำก้ามะถันมาใช้ในการรักษาโรคผิวหนังหลายชนิด หรือช่วยผิวหนังคงความบางจนถึงกับลงทุนอ่านน้ำแร่ที่มีก้ามะถัน

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมศพเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย

มติชน

ใช้นิ้วถือปาก-ทิ้งร้างกลายเป็นคนมีเหตุหงุดหงิด

สำนักข่าวบีบีซี นิวส์ออนไลน์ เสนอรายงานที่กล่าวหาพฤติกรรมของ ดร.เดวิด เซฟฟีลด์ แห่งมหาวิทยาลัยสตาฟฟอร์ดไชร์ ประเทศอังกฤษ ซึ่งศึกษานักศึกษา 106 คน ถึงจำนวนการใช้โทรศัพท์มือถือถือปาก การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่เป็นสิ่งที่ไม่ดีของคนในปัจจุบัน ทำให้ผู้ใช้กลายเป็นคนเครียดและมีเหตุหงุดหงิด ซึ่งคนกลุ่มนี้ 16% มีปัญหาเรื่องพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นการโกหกเกี่ยวกับปริมาณการใช้โทรศัพท์มือถือถือปากและเหตุหงุดหงิด และติดอยู่กับโทรศัพท์มือถือนานเกินไป ขณะที่ผลจากการศึกษาอีกชิ้นหนึ่งพบว่า คนที่เลิกใช้โทรศัพท์มือถือมีระดับความดันโลหิตต่ำกว่า ขณะที่สมาคมผู้ประกอบการโทรศัพท์เคลื่อนที่มองว่า โทรศัพท์มือถือน่าจะเรียกได้ว่าเป็นเครื่องช่วยในการปลดปล่อย

สำหรับผลจากการศึกษาชี้ให้เห็นความเฟื่องฟูของตลาดโทรศัพท์มือถือในอังกฤษ มีมูลค่าถึง 13,000 ล้านปอนด์ ซึ่งการใช้โทรศัพท์ในอังกฤษ 1 ใน 3 เป็นการโทร.จากโทรศัพท์มือถือ