

ความสำคัญของโปรตีนต่อกีฬา

มักเป็นประเด็นโต้เถียงกันอยู่เสมอว่าโปรตีนมีความจำเป็นสำหรับนักกีฬามากน้อยเพียงไร เพราะเป็นที่รู้กันดีว่าโปรตีนมีบทบาทหน้าที่ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ แต่เมื่อมีการแสดงการรณรงค์ให้กินอาหารประเภทพืชผักให้มากขึ้น และกินเนื้อสัตว์ให้น้อยลง ทำให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์ว่า อาจส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพของนักกีฬาได้

โปรตีนเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน โดยโปรตีนให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี เช่นเดียวกับคาร์โบไฮเดรต แต่โดยทั่วไปร่างกายจะนำโปรตีนไปช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพื่อช่วยในการเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่มีการเสื่อมสลายมากกว่าการที่จะนำโปรตีนไปใช้ในการให้พลัง ความเชื่อเรื่องโปรตีนว่าจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพของนักกีฬาได้ มีผลต่อเนื่องมาเป็นเวลานาน บางครั้งจึงมีการเปรียบเทียบว่า "ให้กินเนื้อกวางเพื่อให้วิ่งเร็วเหมือนกวาง" หรือ "ให้กินเนื้อแพะ เพื่อให้กระโดดสูงเหมือนแพะ"

ได้มีการศึกษาอาหารของนักกีฬามากมายประเภท เช่น นักกีฬาว่ายน้ำหนัก ซึ่งนักกีฬา

ประเภทนี้จะสังเกตเห็นได้ว่า มักเป็นผู้ที่มีรูปร่างกำยำ มีกล้ามเนื้อมัด ๆ เห็นได้ชัดเจน อาหารของนักกีฬาพบว่าเป็นอาหารประเภท เนื้อ นม ไข่ ซึ่งให้โปรตีนมากจนน่าตกใจ คือ ให้โปรตีนมากถึง 600-700 กรัมต่อวัน หรือเทียบได้ประมาณ 6.2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หรือเท่ากับ 6-7 เท่าของปริมาณโปรตีนที่แนะนำให้บริโภค จากการศึกษาทดลองหลายครั้งได้ผลที่น่าเชื่อถือว่า พลังงานส่วนใหญ่ที่ใช้ในการเล่นหรือแข่งกีฬามาจากคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ส่วนโปรตีนจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

นักกีฬาต้องการโปรตีนที่สูงกว่าคนปกติเล็กน้อย เช่น ในสหรัฐอเมริกามีการแนะนำให้ นักกีฬารับประทานอาหารที่มีโปรตีน 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ในขณะที่คนปกติได้รับโปรตีนวันละ 0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม จะเห็นได้ว่าสัดส่วนของโปรตีนของนักกีฬามีค่าใกล้เคียงกับคนปกติ ถ้าจะสูงกว่าก็สูงกว่าเพียงเล็กน้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประเภทของกีฬาว่า ต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากน้อยเพียงไร

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เทคโนโลยี

ฉบับที่ 20879 วันอังคารที่ 12 ธันวาคม พ.ศ. 2549

ระวังภัย! ไวรัสคอมพิวเตอร์ใหม่กลายพันธุ์เก่ง

ไซแมนเทคเผย ไวรัสคอมพิวเตอร์ใหม่ กลายพันธุ์เก่ง หลบหนีตามซอกหลืบ จ้องดึง ข้อมูลส่วนตัวหวังเจาะกระเป๋าตังค์ ระบุ 80% พุ่งเป้ากลุ่มผู้ใช้คอมพิวเตอร์บ้าน

นายสันติ ประสานวงศ์วุฒิ Country Channel Manager บริษัท ไซแมนเทค จำกัด เปิดเผยว่า รูปแบบของไวรัสในปัจจุบัณเปลี่ยนแปลงไปมากมีความซับซ้อนกว่าไวรัสยุคก่อน เนื่องจากผู้สร้างไม่ต้องการชื่อเสียงในการเขียนไวรัสเหมือนในอดีต แต่ต้องการข้อมูลส่วนตัว เช่น

เลขข้อมูลส่วนตัว เช่น รหัสลับ (Password) หรือหมายเลขบัตรเครดิต ผ่านทางเว็บเพจที่มี URL เหมือนกับเว็บไซด์ที่ผู้เสียหายเป็นสมาชิก

จากการสำรวจภัยคุกคามทางอินเทอร์เน็ตของไซแมนเทค พบว่า เป้าหมายการโจมตีของไวรัสได้เปลี่ยนไป โดยมุ่งเจาะข้อมูลผู้ใช้งานคอมพิวเตอร์ตามบ้านและทุกคนที่ใช้

รหัสบัตรเครดิต ซึ่งหวังผลทางด้านการเงิน ดังนั้น ไวรัสในปัจจุบัณจึงยากต่อการหลบซ่อนอยู่ตามซอกหลืบต่าง ๆ และกลายพันธุ์ได้ฉับไวในระยะเวลาสั้นๆ ทำให้โปรแกรมป้องกันไวรัสฯไม่พบ

ส่วนรูปแบบภัยคุกคามทางอินเทอร์เน็ตที่มีความซับซ้อนในการทำลาย และถูกค้นพบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ สปายแวร์ (Spyware) ซึ่งมีความสามารถในการขโมยข้อมูล, มัลแวร์ (Malware) โปรแกรมไวรัสที่ซ่อนอยู่ในอินเทอร์เน็ตสำหรับดึงข้อมูล และกว่า 60 เปอร์เซ็นต์พบว่าติดมากับอีเมล โดย 2 ปีมีมัลแวร์มีการเติบโตสูงมาก และฟิชซิง (Phishing) การหลอกลวงผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยหลอกล่อผู้เสียหายเปิด

อินเทอร์เน็ตถึง 86 เปอร์เซ็นต์ เนื่องจากกลุ่มนี้ให้ความสำคัญเรื่องการป้องกันไวรัสน้อยกว่าองค์กรขนาดใหญ่ และแนวโน้มการถูกโจมตีของไวรัสในกลุ่มผู้ใช้งานบ้านก็มีอัตราสูงขึ้นเรื่อย ๆ ตามการเติบโตของตลาดคอมพิวเตอร์ และตลาดอินเทอร์เน็ต

ทั้งนี้ บริษัทไซแมนเทคเน้นกลุ่มผู้ใช้งานบ้าน โดยออกโซลูชันป้องกันไวรัสใหม่ ได้แก่ นอร์ตัน อินเทอร์เน็ต ซีเคียวริตี้ 2007 (Norton Internet Security 2007) โซลูชันป้องกันไวรัส สปายแวร์ และภัยอื่น ๆ ซึ่งเทคโนโลยีของไซแมน

เทคสามารถตรวจจับไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ๆ ที่กลายพันธุ์จากสายพันธุ์เดิมได้ โดยไม่จำเป็นต้องถูกค้นพบ และอัปเดตชื่อไว้ในฐานข้อมูลก่อน รวมทั้งมีระบบไฟร์วอลล์อัจฉริยะ อนุญาตให้แอปพลิเคชันที่ปลอดภัยสามารถต่อกับอินเทอร์เน็ตได้ และกันขังสปายแวร์ ไวรัส หนอนคอมพิวเตอร์ และแกลกเกอร์ไม่ให้ขโมยข้อมูลของผู้ใช้งานออกจากพีซีได้

นอกจากนี้ยังมี นอร์ตัน คอนฟิเดนเชียล (Norton Confidential) โซลูชันที่ป้องกันผู้ใช้จากการคุกคามในการทำธุรกรรมออนไลน์ เช่น การทำรายการทางธนาคารผ่านอินเทอร์เน็ต และการส่ง

ซื้อสินค้าออนไลน์ โดยใช้เทคโนโลยี Heuristic (ฮิวริสติก) หรือการประเมินข้อมูลแต่ละหน้าของเว็บเพจ เพื่อป้องกันการขโมยข้อมูลของฟิชซิง รองรับการใช้งานในระบบปฏิบัติการ วินโดวส์ เอ็กซ์พี โฮม/เอ็กซ์พี โปร ยูส (Windows XP Home/XP Pro users), วินโดวส์ วิสต้า (Windows Vista) และระบบปฏิบัติการแมคอินทอช.