

'ผลิตภัณฑ์' เสริม 'พิวบางไฮ'

ต้านอนุมูลอิสระ-กันเซลล์เสื่อม

ได้จริงหรือ ?

ค เราเกิดมาแน่นอนว่า 100 เปอร์เซ็นต์อยากสวย อยากหล่อเหมือนดารา ดังนั้นจึงไม่แปลกหากคนที่ไม่พอใจในรูปร่างหน้าตา ผิวพรรณของตัวเอง จะหันไปพึ่งหมอ พึ่งยาทา ยากิน ยาฉีด ตลอดจนเครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์สารพัดชนิด จนหลายคนตกเป็นเหยื่อของการโฆษณา ล่าสุดที่เห็นได้ชัดเจน คือ กรณีคลินิกเสริมความงามนำสารกลูตาไธโอนมาฉีดให้กับลูกค้า โดยอ้างว่าทำให้ผิวขาวเรืองแสง

จากข่าวที่เกิดขึ้น รศ.พญ.พรทิพย์ ภูวบัณฑิตสิน สาขาจิตวิทยา (ผิวหนัง) ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า ชีวิตวัยเด็กเป็นวัยสนุกสนาน ผิวขาวเนียนสดใส หลังจบการศึกษาเริ่มทำงานมีรายได้ ความเสื่อมของผิวหนังก็เข้ามาเยือน ด้วยกระแสของสังคมที่ว่าภาพลักษณ์มีความสำคัญกว่าความดี ทำให้ทั้งชายและหญิงใส่ใจกับสุขภาพผิวและกลัวความเสื่อม การพิจารณาความเปลี่ยนแปลงของผิวหนังโดยเฉพาะใบหน้าจึงกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน

ขณะเดียวกันสื่อทุกประเภทต่างโฆษณาผลิตภัณฑ์ลดริ้วรอยเกินความจริง จนเกิดความตื่นกลัว ทำให้ผู้บริโภคคิดปรุงแต่งล่วงหน้าไปไกลและตกเป็นเหยื่อ มีการใช้เครื่องสำอางป้องกันและบำรุงผิวกันอย่างฟุ่มเฟือย ทั้ง ๆ ที่ไม่สามารถป้องกันการเสื่อมของผิวหนังได้จริง แต่กลับก่อให้เกิดปัญหาผิวและฝ้าเพิ่มขึ้น

การโฆษณาครีมทาผิวในปัจจุบัน มีการกล่าวอ้างว่าช่วยให้ผิวมีริ้วรอยที่เนียนนุ่มมาโดยสิ้นคนในวงมายาบิดเบือนข้อเท็จจริง คนไทยเป็นคนเชื่อง่ายจึงหลงใหลว่าเป็นเรื่องจริง ยิ่งทำให้หลายคนหลงผิด คงถึงเวลาที่ดาราสซึ่งเป็นคนของประชาชนจะต้องถูกตรวจสอบจริยธรรมเหมือนเช่นอาชีพแพทย์ในปัจจุบันบ้าง

ความจริงแล้วผิวหนังจะมีความแตกต่างกันตามเชื้อชาติ เพศ และวัย แต่ผู้คนที่กลัวความเสื่อมซึ่งบ่งถึงความตาย มีการศึกษากลไกการเสื่อมกันอย่างกว้างขวางแต่ก็ยังมีข้อถกเถียงว่าเกิดจากสาเหตุใด ความเสื่อมอาจเป็นวิวัฒนาการของธรรมชาติโดยพันธุกรรมกำหนดอายุขัยของเซลล์แต่ละชนิด หรือความเสื่อมอาจเกิดจากความผิดพลาดของหน่วยพันธุกรรม เพราะพบว่าหน่วยพันธุกรรมที่

โทเมอร์เรส (telomerase) ซึ่งควบคุมการสร้างเซลล์จะมีขนาดสั้นลงตามวัยที่สูงขึ้น คำสั่งการสร้างส่วนประกอบของเซลล์จึงผิดไปมีการสะสมของเนื้อเยื่อซึ่งผิดปกติเพิ่มมากขึ้น

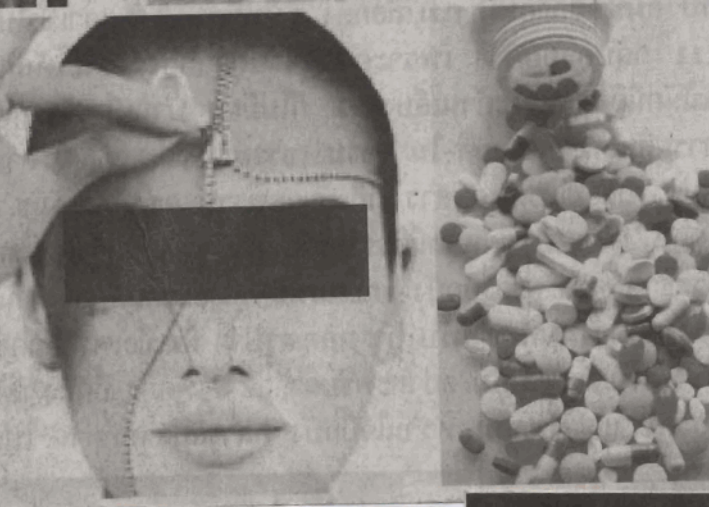
ถ้าความเสื่อมเกิดจากกลไกหน่วยพันธุกรรมข้างต้นก็ยังไม่สามารถชะลอการเสื่อมได้ แต่มีอีกทฤษฎีที่กล่าวว่าความเสื่อมเกิดจากอนุมูลอิสระภายในเซลล์เพิ่มมากขึ้น อนุมูลอิสระคือโมเลกุลซึ่งมีประจุหรือพลังงานทำลายเซลล์ ถ้าทฤษฎีนี้เป็นเรื่องจริงวิธีการต่อต้านความเสื่อมจะง่ายขึ้น

กระแสการใช้สารต่อต้านอนุมูลอิสระป้องกันและการเสื่อมกำลังแพร่หลายอย่างรวดเร็ว ทั้ง ๆ ที่ยังไม่มียืนยันว่าอนุมูลอิสระเป็นเหตุแห่งการเสื่อม

โดยตรงจริง

สารต่อต้านอนุมูลอิสระมี 2 ประเภท คือ สารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งสร้างได้เองภายในร่างกาย คือ ซูเปอร์ออกไซด์ไดสมูสเทส กลูตาไธโอน และโคเอนไซม์ 10 สารเหล่านี้มีอยู่เพียงพอภายในเซลล์ตามธรรมชาติ ปัจจุบันมีการสังเคราะห์สารเหล่านี้มาผสมในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือครีมต่อต้านริ้วรอย แต่ยังไม่มียืนยันทางการแพทย์ว่าได้ผลจริง สารกลุ่มนี้เป็นโปรตีน เมื่อรับประทานจะถูก

(ต่ออ่านหลัง)



ย่อยสลาย และขนาดโมเลกุลไม่สามารถซึมผ่านทางผิวหนัง จึงมีการพัฒนาเป็นยาฉีด เช่น ที่กำลังเป็นข่าว ประโยชน์กับผิวหนังคงไม่มี แต่อาจมีอันตรายจากการแพ้หรือการติดเชื้อ ส่วนคนที่ฉีดไปแล้วก็ไม่ต้องตกใจหรือเป็นทุกข์ เพราะไม่มีการสะสมจนทำให้เกิดอันตรายในระยะยาว

สารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งได้รับจากภายนอก สารที่

สำคัญ คือ วิตามิน ซี และวิตามิน อี ในภาวะปกติวิตามินทั้งสองมีเพียงพอในอาหาร แต่เมื่อไ

รับข้อมูลว่าวิตามินทั้งสองช่วยลดอนุมูลอิสระได้ หลายท่านจึงรับประทานเสริมเกินความจำเป็น ครีမ်ผสมวิตามินซีและวิตามินอีก็เป็นที่นิยมผสมใน

ทุกผลิตภัณฑ์ และจากการศึกษาพบว่าสารสกัดจากพืชหลายชนิดลดอนุมูลอิสระได้ สารเหล่านี้จึงถูกนำมาผสมในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและครีมลดหรือป้องกันริ้วรอย



หลากหลายคำรับให้ผู้บริโภคได้ลองใช้ไปอีกนานจนกว่าจะยอมรับว่าความเสื่อม คือ ธรรมชาติ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบำรุงผิวชนิดเม็ดรับประทานกำลังเป็นที่นิยมของผู้สนใจในภาพลักษณ์ มีผลิตภัณฑ์เต็มตลาดให้เลือก จากหลากหลายข้างกล่องพบว่า สารที่ผสมส่วนใหญ่คล้ายกัน เช่น

โปรตีนจากปลาทะเลน้ำลึก คงจะหวังผลว่าคอลลาเจนในปลาอาจจะช่วยทดแทนไขคอลลาเจนซึ่งกำลังเสื่อม แต่โปรตีนจากปลาก็ไม่สามารถเข้าชั้นผิวหนังโดยตรงได้จริง

เปลือกสนมารีโอม ซึ่งกล่าวอ้างว่ามาจากประเทศฝรั่งเศส คงเป็นสารช่วยลดอนุมูลอิสระ

การผสมสารสกัดจากเมล็ดองุ่น สารสกัดโปรตีนจากถั่วเหลือง หรือนมสด สารคิวเทน (Q10) วิตามิน ซี วิตามิน อี วิตามิน บี แร่ธาตุสารพัดชนิด ก็คงหวังว่าจะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระเช่นกัน

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางผสมสารพัดสารที่ กำลังอยู่ในกระแสนิยม คือ ผสมสารสกัดจากรกบางคนก็เอาไปกล่าวอ้างผิด ๆ เพื่อหลอกลวงผู้บริโภคว่ารกเกี่ยวข้องกับสเต็มเซลล์ สารสกัดจากรกคงมีโปรตีนซึ่งคงไม่ดูดซึมผ่านผิวหนัง และถ้าจะคิดให้ละเอียดว่ารกที่ใช้ทานี้มีลักษณะเช่นไร ก่อนสักก็ไม่ว่าใครก็คงจะทำให้มีสติว่ากำลังถูกหลอกลวง จะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายได้

อีกชนิดคือการฉีดทอง ในอดีตมีการใช้รักษาโรคปวดข้อ แต่ก็มีอันตรายทำให้เกิดการแพ้ได้

ส่วนการนำมาฉีดเพื่อความงามเคยได้ยินมาเหมือนกัน แต่คิดว่ามันเป็นเพียงแค่การโฆษณา ไม่คิดว่าจะได้ผลจริง และอาจทำให้เกิดการแพ้ เพราะแม้สร้อยทองที่คนสวมใส่ยังแพ้ได้

ผู้บริโภคควรหยุดคิดก่อนซื้อกลับบ้านมาตามตัวเองว่าอนุมูลอิสระที่มากเกินไปที่ร่างกายจะกำจัดมาจากไหน จะป้องกันไม่ให้มีมากได้หรือไม่ หรือถ้าการสร้างอนุมูลอิสระลดลงจะช่วยให้อายุยืนยาวลดลงได้หรือไม่ ก็คงเกิดปัญญาระดับหนึ่งว่า อนุมูลอิสระภายในร่างกายเกิดจากขบวนการสันดาปของเซลล์ทุกเซลล์ เมื่อรับประทานอาหารหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทุกชนิดผ่านเข้าไปในลำไส้อาหารจะย่อยเป็นโมเลกุล สารอาหารขนาดเล็กดูดซึมเข้าในกระแสโลหิตผ่านเข้าไปภายในเซลล์ มีขบวนการสันดาปโมเลกุลดังกล่าวภายในเซลล์ เพื่อเปลี่ยนโมเลกุลเหล่านี้เป็นสารประกอบที่เซลล์นั้นต้องการ พลังงานเหลือจากการสันดาปภายในเซลล์เป็นอนุมูลอิสระอาจมีอันตรายต่อเซลล์ ในภาวะปกติร่างกายมีระบบต่อต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพช่วยกำจัดอนุมูลอิสระส่วนเกินนี้ออก เซลล์จึงอยู่ในสภาพสมดุล

ถ้าไม่ต้องการให้มีการสร้างอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้นควรที่จะรับประทานอาหารในปริมาณพอเหมาะ มีสารอาหารครบถ้วน การรับประทานอาหารเกินพอ ร่างกายต้องมีการสันดาปมากขึ้น อนุมูลอิสระจะเพิ่มขึ้นตามลำดับ ส่วนการออกกำลังกายจะมีผลให้เซลล์ต้องทำงานเพิ่มขึ้น จึงทำให้ปริมาณอนุมูลอิสระสูงขึ้นด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายต้องทำแต่พอควร การออกกำลังกายมากก็มีผลทำให้เซลล์เสื่อมได้

อากาศและมลภาวะจากอากาศภายนอกก็ทำให้เซลล์เสื่อมได้ เช่น พลังงานจากรังสีอัลตราไวโอเลตในแสงแดดจะทำให้ผิวแก่ก่อนวัย การสูบบุหรี่ทำให้ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนของเซลล์ผิวหนังลดลง จึงเกิดความเสื่อมของผิวก่อนวัยในคนสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้เซลล์ต้องทำงานเพิ่มขึ้นอนุมูลอิสระก็จะมากขึ้น และมีปัจจัยที่สำคัญอีกประการ คือ อารมณ์ ความเครียดก็กระตุ้นให้เซลล์ทำงานเพิ่มขึ้น ดังนั้นถ้าอนุมูลอิสระอยู่ในภาวะสมดุลก็ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อเซลล์.

suwat_krub@hotmail.com

(เคิร์มกรุบ)