

วิตามิน อี กับสุขภาพ

วิตามิน อี เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน ซึ่งอยู่ในหลายรูปแบบ (4 แบบ ในกลุ่มของโทโคเฟอรอล และ 4 แบบ ในกลุ่มของโทโคไตรอีนอล) แต่ละรูปแบบมีความสามารถในการทำงานแตกต่างกันไป สำหรับแอลฟา โทโคเฟอรอล เป็นรูปแบบเดียวของวิตามิน อี ที่ทำงานในร่างกาย จึงพบในปริมาณมากในเลือดและเนื้อเยื่อ

เนื่องจากแอลฟา โทโคเฟอรอล เป็นรูปแบบเดียวของวิตามิน อี ที่มีบทบาทสำคัญในเชิงโภชนาการ แอลฟา โทโคเฟอรอลเป็นสารแอนติออกซิแดนซ์ที่มีพลังมากตัวหนึ่ง แอนติออกซิแดนซ์ เช่น วิตามิน อี จะช่วยป้องกันเซลล์มิให้ถูกอนุมูลอิสระทำลาย อนุมูลอิสระสามารถทำลายเซลล์และอาจทำให้เกิดโรคหัวใจและมะเร็ง และอาจชะลอการเกิดโรคเรื้อรัง

บทบาทสำคัญของวิตามิน อี ต่อสุขภาพ คือ การเป็นสารแอนติออกซิแดนซ์ โดยทั่วไปอนุมูลอิสระจะเกิดขึ้นในระหว่างที่มีการย่อยสลายอาหารและสัมผัสกับปัจจัยบางอย่างจากสิ่งแวดล้อม เช่น ควันบุหรี่ หรือมลพิษอื่น ๆ ไขมัน ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของผนังเซลล์จะเป็นจุดที่ถูกอนุมูลอิสระโจมตีได้ง่าย

วิตามิน อี เป็นวิตามินที่มีเอกลักษณ์พิเศษในการจับกับอนุมูลอิสระและช่วยป้องกันการเกิดปฏิกิริยาลูกโซ่ที่ทำลายไขมัน นอกจากนี้ยังช่วยรักษาโครงสร้างของผนังเซลล์ทั่วร่างกาย และป้องกันมิให้ แอล ดี แอล เกิดออกซิเดชัน (การเกิดออกซิเดชันของ แอล ดี แอล จะทำให้เกิดโรคหัวใจ) ป้องกันมิให้เลือดจับตัวเป็นก้อน ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้นและเป็นประโยชน์ต่อระบบประสาท

แหล่งอาหารที่มีวิตามิน อี สูง ได้แก่ น้ำมันพืช (เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน) จมูกข้าว อะโวคาโด อัลมอนต์ ข้าวโพด เมล็ดดอกทานตะวัน เพื่อหลีกเลี่ยงการขาดวิตามิน อี ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ จึงควรกินอาหารดังกล่าวข้างต้นให้เพียงพอทุกวัน.

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมศัลยกรรมศาสตร์แห่งประเทศไทย

แฉใช้น้ำมันเก่าทอดอาหาร อาจเกิดมะเร็ง-ตายผ่อนส่ง!

นายแพทย์สาโรจน์ มะรุมติ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอ่างทองเปิดเผยว่า การใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ อาจถึงขั้นเป็นมะเร็งได้ เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค สำนักงานสาธารณสุขจึงขอแนะนำหลักปฏิบัติในการใช้น้ำมันทอดอาหารทั้งในระดับผู้บริโภค ผู้ประกอบอาหารทอดรายย่อย และโรงงานอุตสาหกรรมอาหารและภัตตาคารอาหารจานด่วน

สสจ.อ่างทอง กล่าวต่ออีกว่า น้ำมันปรุงอาหารควรเป็นน้ำมันพืชเสี่ยงการใช้น้ำมันสัตว์ เพื่อลดความเสี่ยงโรคหัวใจ น้ำมันทอดอาหารควรเป็นน้ำมันที่คงตัวและเกิดควันช้า เช่น น้ำมันปาล์ม โอเลอิน (จากเนื้อปาล์ม) ไม่ควรใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันหมู น้ำมันวัว และไขมันสัตว์อื่น ๆ ในการทอดอาหาร เพราะน้ำมันดังกล่าวไม่คงตัว จึงเสื่อมสภาพเร็ว หากน้ำมันทอดอาหารมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ให้เปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารใหม่ทันที ไม่ควรเติมน้ำมันลงไปเรื่อยๆ เช่น มีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำ เกิดฟอง ควัน เหม็นไหม้ ใส่น้ำมัน ทำให้ระคายเคืองตาและลำคอเมื่อโดนความร้อน ควรกรองกากอาหารทิ้งระหว่างทอดและหลังการทอดอาหารโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารทอดที่มีการชุบแป้งปริมาณมากควรใช้ตะแกรงหรือผ้าขาวบางกรองเศษอาหารและผงขนาดเล็กออกจากร้านน้ำมันทอดอาหาร.