

'เครื่องดีมอาหารเสริม' ช่วยต้าน 'ชรา' ได้จริงหรือ ?

ตอนนี้กระแส “เครื่องดีมอาหารเสริม” ทั้งหลาย โดยเฉพาะที่เป็น “อาหารสมอง” และ “ผิวพรรณ” กำลังมาแรง กลายเป็นประเด็นที่คนถามไถ่กันมามาก ว่าช่วยได้จริงหรือไม่ ? ด้วยเห็นโฆษณาแล้วเหมือนยาวิเศษช่วยแก้ความแก่ แก้ให้หน้าใสได้

นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ. ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กล่าวว่า เครื่องดีมอาหารเสริมที่ได้มาตรฐานนั้นค่อนข้างปลอดภัยกินได้ แต่อย่าลืมว่าต้องกินร่วมกับอาหาร สดด้วย เช่น กินเครื่องดีมอาหารเสริมบำรุงสมองแล้ว ก็อยากให้กินถั่วเหลืองอีก 1 ช้อน มันจะได้ทำงานช่วยกัน ในปัจจุบันมีเครื่องดีมอาหารเสริมที่กำลังฮอตฮิตติดหู เช่น โคเอนไซม์คิวเทิน เพปไทด์ถั่วเหลือง แอลคาร์นิทีน คอลลาเจน ชาเขียว และสมุนไพรมากชนิด

โคเอนไซม์คิวเทิน ในทางอายุรวัฒน์ใช้กันมานานแล้ว เป็นตัวที่ช่วยชะลออายุได้และมีงานวิจัยว่าช่วยให้เซลล์ที่แก่แล้ว กลับฟื้นคืนมาหนุ่มสาวอีกครั้ง แต่ไม่ต้องไปหาซื้อแพงๆ ในตัวเราก็ผลิตเองได้ เพียงแต่แก่แล้วมันน้อยลงก็อาจกินจากเนื้อสัตว์ที่มีมาก เช่น ไข่ ปลา หรือผักใบเขียว เช่น คะน้า บรอกโคลี

เพปไทด์ถั่วเหลือง ช่วยเพิ่มสารสื่อประสาทในสมอง ก็ไม่ใช่ของใหม่ มีอยู่ในน้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง เต้าสวน ถั่วกวน ถั่วแปบ และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองทุกอย่าง ดังนั้นจะรับจากเครื่องดีมที่โฆษณาหรือจากอาหารสดก็ได้ดีไม่มีแพ้กัน

แอลคาร์นิทีน เป็นกรดอะมิโนมี เหมาะกับคนที่กำลังโต แต่ติดว่ามีอนุมูลอิสระมาก โดยคาร์นิทีน มีดีช่วยต้านอนุมูลอิสระในสมองไม่ให้มีตะกรัน ไขมัน อนุมูลอิสระไปเกาะ และยังช่วยคุมน้ำตาล ถ้าอยากลดน้ำหนักคาร์นิทีนก็อาจมีส่วนบ้างนิดหน่อย แต่อย่าไปคล้อยตามมาก เพราะยังไม่มีการวิจัยรับรอง คาร์นิทีนได้จากการรับประทานอาหารประเภทเนื้อทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นเนื้อแดง เนื้อขาว หรือถั่ว ต่าง ๆ ทั้งเมล็ดพืชทอง เมล็ดทานตะวัน งา ผักใบเขียว

คอลลาเจน เปรียบเสมือนโครงกระดูกของผิวให้ยังคงความเต่งตึงยืดหยุ่นได้ไม่แก่เร็ว แต่การกินเข้าไป อาจไม่ใช่ทางเติมคอลลาเจนที่ตินัก เพราะอาจถูกน้ำย่อยกัดเสียจนไม่เป็นรูปเมื่อถูกสูบเข้าไปในร่างกายแล้วก็เหลือไปช่วยผิวน้อยมาก ดังนั้นถ้าอยากกินคอลลาเจนดี ๆ ก็มีทางเลือกอีกมาก เช่น กระดูกอ่อน เอ็นหรือขาไก่ และควรกินวิตามินซีเข้าไปให้คอลลาเจนมีคุณภาพดีอีกด้วยช่วยเสริมกัน

ชาเขียว มีสารสำคัญ คือ คาเทชิน และ เอพิกัลโลคาเทชินกัลเลท สาร 2 ตัวนี้ช่วยต้านความชราพามะเร็งไปไกล มีมากทั้งในชาเขียว ชาขาว ชาจีนอุหลง และชาชงแบบฝรั่ง แต่ ถ้าเป็นเครื่องดีมชาเขียว อาจมีเรื่องของกาเฟอีน และน้ำตาล

เครื่องดีมสมุนไพรม ที่นำมาสกัดใส่ขวดขาย ไม่ใช่จะดีเหมือนของธรรมชาติทุกประการไป เพราะสมุนไพรมบางอย่างก็เหมาะกับคนบางอายุ บางโรค เช่น โสมถ้าคนมีอายุก็มากก็อาจไปกระตุ้นจนหนักหัวใจไม่สบายได้ หรือฟ้าทะลายโจร ที่มีฤทธิ์ลดไข้แก้การอักเสบ ก็อาจเข้าไปทำลายตับได้ เช่นกัน ดังนั้น จึงอยากให้หลักไว้ก่อนใส่ปาก ว่าต้องดู 2 อย่าง คือ 1. ดับดีมีแรงพอรับฤทธิ์สมุนไพรม ไม่ใช่ว่าดับก็ทำงานหนักอยู่แล้ว มีไวรัสตับอักเสบบี มีไขมันเกาะ ยังนำสมุนไพรมเข้าไปให้ดับช่วยกรองต้องทำงานหนักอีก 2. มีส่วนประกอบบอกชัดเจนไหม หลายบริษัทมักบอกความจริงไม่หมด คือบอกเฉพาะชื่อส่วนประกอบ แต่ ไม่บอกปริมาณ และมักอ้างว่าเป็นความลับของทางบริษัท

ท้ายนี้ขอเรียนว่า เครื่องดีมอาหารเสริมทั้งหลาย ถึงแม้ไม่มีเราก็ไม่ขาด ถ้ากินอาหารสดเพียงพอ เนื่องจากสารต่าง ๆ ที่ชนใส่กันไว้ในเครื่องดีมอาหารเสริมนั้น ก็ล้วนแล้วแต่เป็นสารอาหารที่มาจากธรรมชาติทั้งสิ้น.

suwat_krub@hotmail.com

ที่มา : http://www.dailynews.co.th/web/html/popup_news/Default.aspx?ColumnId=63315&NewsType=2&Template=1