

ฉลาดคิด พิชิตโรค

นวรรตน์ ธรรมทัศน์¹

เราเคยตั้งคำถามกับตัวเองบ้างหรือเปล่าว่าในชีวิตเรายังมีอะไรที่ยังไม่ได้ทำ ทุกวันนี้เรามีชีวิตอยู่ไปเพื่อใคร เพื่อพ่อแม่ หรือเพื่อลูกน้อยหรืออยู่เพื่อตัวเอง ซึ่งก็ต้องรักตัวเองมากขึ้น และของขวัญที่ดีที่สุดสำหรับตัวเอง นั่นก็คือการดูแลสุขภาพของเราเอง โดยการเอาใจใส่กับสมอง สองมือ และหนึ่งหัวใจ ที่ทุกวันนี้ต้องทำงานหนักมาตลอดเพื่อ...ตอบสนองปัจจัยที่ทำให้คุณภาพชีวิตของเราดีขึ้น

แต่...เมื่อเราใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าแล้ว เราจะละทิ้งมันโดยไม่ใยดีเชียวหรือ เราจะตั้งหน้าตั้งตาทำงานโดยไม่ลืมหูลืมตา เพื่อกอบโกยเงินทองแล้ววันหนึ่งเราก็จะได้ใช้เงินนั้นในโรงพยาบาล หรือไม่แล้วเราอาจจะไม่มีโอกาสได้ใช้เงินนั้นเลยก็เป็นได้

ผู้เขียนหวังเพียงเพื่อสะกิดความรู้สึกของทุกคน ให้หันมาใส่ใจสุขภาพของเราตั้งแต่วันนี้ ก่อนที่จะสายเกินไปจนไม่สามารถย้อนเวลากลับไปได้ แต่เราสามารถที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีที่สุดเท่าที่มีเวลา และสิ่งสำคัญที่สุดก็คือเราต้องตระหนักไว้เสมอว่า..เราต่างเป็นนายสุขภาพของเราเอง

ในความเป็นจริงแล้ว สมรรถภาพร่างกายของเราจะเสื่อมไปตามอายุดังนี้

อายุ 20 ปีเศษๆ	เซลล์สมองของคนเราเริ่มตาย
อายุ 25-30 ปี	ความยืดหยุ่นของเอ็นและเอ็นข้อเสื่อม
อายุ 30-40 ปี	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง
อายุ 35 ปี	กระดูกเริ่มผุ

ถึงเหล่านี้จะสะสมเรื่อยๆ จนกระทั่งเราอายุ 50 ปี ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ถ้าไม่รักษาสุขภาพตั้งแต่วันนี้ก็จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งหลอดเลือดหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต ความดันโลหิตสูง สมองเสื่อม และโรคร้ายอีกนานาประการ อย่างนี้แล้ว คงไม่มีใครกล้าปล่อยชีวิตไปตามยถากรรมเพื่อต้อนรับกับสารพัดโรคเป็นแน่

สิ่งสำคัญที่เป็นสาเหตุในการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย และสุดท้ายส่งผลต่อการเกิดโรคนั้นคือ “อนุมูลอิสระ” ต้นเหตุของความเจ็บป่วยของมนุษย์ ซึ่งเป็นมหันตภัยร้ายที่เราหลายคนมองข้ามไป ภัยเงียบที่ก่อตัวอยู่ภายในโดยที่เราเองคาดไม่ถึง กว่าที่รู้ตัวอีกครั้งมันอาจสายเกินไป แต่ในวันนี้เราสามารถดูแลสุขภาพของเราด้วยการต้าน “อนุมูลอิสระ” เพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ เพียงวันนี้เราเริ่มต้นดูแลสุขภาพด้วย

¹ นักวิชาการอุดมศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ความเข้าใจ และใส่ใจอย่างแท้จริงเท่านั้น ซึ่งล้วนเป็นสิ่งใกล้ตัวเรา “การกิน“ หรือ “การรับประทานอาหาร” เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง

ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกับ “อนุมูลอิสระ” กันก่อนดีกว่าว่ามันคืออะไร และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคได้อย่างไร

“อนุมูลอิสระ” หรือ “free radicals” คือสารที่เกิดจากกระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกาย รวมถึงจากมลพิษต่างๆ เช่น โอโซน โลหะหนัก คิวโนนหรือ อนุมูลอิสระเหล่านี้ จะทำลายโครงสร้าง และหน้าที่ของผนังเซลล์ ก่อให้เกิดความผิดปกติต่างๆ เช่น โรคชรา (แก่ก่อนวัย) เนื่องจากเซลล์ถูกทำลาย โรคหลอดเลือดและหัวใจขาดเลือด โรคเสื่อมของระบบต่างๆ ในร่างกายรวมถึงการกลายพันธุ์ของเซลล์ ซึ่งอาจพัฒนาไปเป็นเซลล์มะเร็งได้ ร่างกายของเราจะสร้างอนุมูลอิสระนี้ตลอดเวลาจึงต้องมีกลไกในการควบคุมสารนี้ และผลผลิตของมันเพื่อไม่ให้ลุกลามไปทำร้ายร่างกายของเราได้

ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์แล้วอะตอมจะเสถียรเมื่อมีอิเล็กตรอนเต็มวงโคจร แต่ถ้าเมื่อใดที่อิเล็กตรอนไม่ครบก็จะเกิด “อนุมูลอิสระ” ซึ่งมักจะเกิดขึ้นเมื่อพันธะโคเวเลนต์แตกออกเป็น 2 ส่วน และแต่ละส่วนจะมีอิเล็กตรอนแยกไปส่วนละ 1 ตัว “อนุมูลอิสระ” มีคุณสมบัติว่องไวมาก และทำให้เกิดความเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกาย “อนุมูลอิสระ” เกิดได้จากแสงแดด รังสีเอกซ์ โอโซน คิวโนนหรือ คิวโนนทอไอเสีย และมลพิษอื่นๆ นอกจากนี้ “อนุมูลอิสระ” ยังสามารถแบ่งได้อย่างง่ายๆ ดังนี้

1. อนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกาย ซึ่งเป็นผลมาจากกระบวนการเมแทบอลิซึมของร่างกายเอง
2. อนุมูลอิสระจากภายนอกในร่างกาย
 - 2.1 การติดเชื้อ ทั้งจากแบคทีเรียและไวรัส

- 2.2 การอักเสบชนิดไม่ทราบสาเหตุ เช่น ข้ออักเสบ รูมาตอยด์ โรคเก๊าท์
- 2.3 กัมมันตภาพรังสีต่างๆ
- 2.4 สิ่งแวดล้อมที่เป็นมลพิษ เช่น ควันเสียและเขม่าจากเครื่องยนต์ ควันบุหรี่ ยาฆ่าแมลง
- 2.5 การออกกำลังกายอย่างหนัก
- 2.6 อาหารพวก ปิ้ง ย่าง เผา พวกเนื้อกรอบ เกรียมไหม้

สรุปแล้ว “อนุมูลอิสระ” จะถูกสร้างขึ้นมาจากทั้งจากกระบวนการเมแทบอลิซึมของร่างกายเอง และในภาวะที่ผิดปกติ เช่น ภาวะของโรค หรือภาวะที่ร่างกายแวดล้อมด้วยมลพิษโดยในภาวะที่ผิดปกติ จะส่งผลให้ร่างกายของเราเกิดการสะสมของอนุมูลอิสระเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่ร่างกายจะต้องหาทางป้องกันการโดนทำลายจากอนุมูลอิสระเหล่านั้น สิ่งที่ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อปกป้องตัวเอง ก็คือระบบแอนติออกซิแดนท์ (antioxidants) ซึ่งประกอบไปด้วยสารหรือเอนไซม์ต่างๆ ที่มีความเข้มข้นต่ำๆ ก็สามารถจะชะลอหรือป้องกันปฏิกิริยาออกซิเดชันของสาร (substrate) ที่ไวต่อการเกิดปฏิกิริยา โดยสาร (substrate) เหล่านี้ รวมถึงสารเกือบทุกชนิดในร่างกาย เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ดีเอ็นเอ

“แอนติออกซิแดนท์” จะทำหน้าที่ในการเปลี่ยนอนุมูลอิสระได้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น วิตามินอี, วิตามินซี และเบต้าแคโรทีน (สารสีส้มในแครอทและผักชนิดต่างๆ และสารอื่นๆ ที่เป็นองค์ประกอบของวิตามินเอ) การรับประทานอาหารที่มีแอนติออกซิแดนท์ จะช่วยต้านอันตรายที่เกิดจากอนุมูลอิสระที่มีต่อเซลล์ได้ ซึ่งมีนักโภชนาการบางคนอ้างว่า จำนวนของผู้ป่วยมะเร็งกระเพาะอาหารในสหรัฐอเมริกา ลดลง ในหลายทศวรรษที่ผ่านมาเป็นเพราะว่า ปริมาณการบริโภคแอนติออกซิแดนท์ที่เพิ่มสูงขึ้น

เช่น การใช้ BHA และ BHT ในการถนอมอาหารในอุตสาหกรรมอาหารหลายชนิด แต่ในทางกลับกัน องค์ประกอบของอาหารหลายชนิด เช่น ไขมันที่เป็น polyunsaturated fat ก็อาจจะเป็นสาเหตุใหญ่ในการเกิดมะเร็งเพราะเมื่อเข้าสู่กระบวนการเมแทบอลิซึมมันจะเปลี่ยนเป็นอนุมูลอิสระซึ่งทำให้เซลล์เกิดความผิดปกติและกลายเป็นมะเร็งในที่สุด นอกจากนั้น “อนุมูลอิสระ” ยังเกี่ยวเนื่องกับการเพิ่มความเสียหายของโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดและโรกระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย แต่อย่างไรก็ตาม มีบางภาวะที่ปริมาณอนุมูลอิสระมีมากเกินไปที่ระบบแอนติออกซิแดนซ์จะจัดการได้ จะเกิดภาวะที่เรียกว่า oxidative stress ขึ้นมาซึ่งจะส่งผลกระทบต่อเซลล์สิ่งมีชีวิต เช่น การทำให้เกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันของดีเอ็นเอ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และเกิดการทำลายของกล้ามเนื้อที่มีพันธะ S-H และเยื่อหุ้มเซลล์ ก่อให้เกิดผลเสียต่อเซลล์และการทำลายเซลล์ ซึ่งเป็นสาเหตุของการแก่ และรุนแรงไปถึงการเกิดเป็นโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ เช่น เส้นเลือดตีบ โรคเกี่ยวกับภูมิคุ้มกัน โรคที่เกิดจากการที่เลือดกลับไปเลี้ยงอวัยวะที่เคยมีการตีบตันของเส้นเลือดในระยะสั้นๆ มาก่อน รวมไปถึงโรคมะเร็งเป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันก็มีการคิดค้นสารอาหารที่กินไปแล้วจะไปต้าน “อนุมูลอิสระ” เหล่านั้นมากมาย สารต้าน “อนุมูลอิสระ” นั้นๆ จะมีอยู่ในอาหารหลายชนิด อย่างเช่น อาหารที่ให้ วิตามิน E วิตามิน C และสารเบต้าแคโรทีน และอื่นๆ มากมายซึ่งมีการคิดค้นสารต้านอนุมูลเป็นในรูปแบบ ครีมทา หรือ อาหารเสริมมากมาย

คงเป็นเรื่องไม่ยากจนเกินไป เมื่อทุกคนมีความเข้าใจถึงเหตุของการเกิดโรคร้าย ซึ่งเป็นภัยเงียบใกล้ตัวซึ่งเราสามารถป้องกันได้ ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไปตัวแปรสำคัญนั่นคือ เรื่องของอาหารการกิน

อาหารที่เรารับประทานเข้าไปทุกวันนี้มีทั้งให้คุณและให้โทษเป็นได้ทั้งตัวก่อโรค และเป็นยารักษา มีสุภชาติจีนประโยคหนึ่งที่ได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษ เขียนไว้ว่า “**Whatsoever was the father of a disease, an ill diet was the mother**” และนักวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์บางท่านถึงกับเชื่อว่า “ขบวนการแก่” แท้จริงแล้วส่วนใหญ่เกิดจากการที่คนเราขาดสารอาหารต่างๆ ทีละเล็กละน้อยตั้งแต่เราเริ่มสู่วัยผู้ใหญ่จนถึงวัยชรา...ซึ่งคนในยุคนี้มีโรคร้ายมากมายเกาะกุมรุมเร้า อันมีสาเหตุมาจากอาหารการกิน ผู้ใหญ่และวัยรุ่นยุคนี้คุ้นเคยกับอาหารจานด่วนมากกว่าน้ำพริกผักจิ้ม ส่วนเด็กยุคใหม่เรียกได้ว่าโตมาจากนมผงและอาหารจานด่วน แกรมดูอ้วนท้วนสมบูรณ์แก้มกลม แขนน่ารัก แต่อนาคตทำนายได้ยากกว่าจะรอดพ้นจากภัยโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดตีบ โรคมะเร็งได้แค่ไหน แล้วอาหารมีผลอย่างไรที่ทำให้เกิดโรคได้ ?

เมื่ออาหารเข้าสู่ร่างกายของเราแล้วจะถูกย่อยเป็นโครงสร้างเล็กๆ เพื่อเข้าสู่กระบวนการเผาผลาญหรือที่เรียกว่า เมตาบอลิซึม ที่ทำให้เซลล์เล็กๆ ในร่างกายสามารถนำสารอาหารไปใช้ประโยชน์ และเป็นพลังงาน แต่เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารในสัดส่วนที่ไม่สมดุล ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ทำให้มีแนวโน้มของการได้รับสารอาหารบางประเภทมากเกินไป โดยเฉพาะจำพวกแป้ง น้ำตาล และไขมัน ยกตัวอย่างเช่น แป้ง น้ำตาล ที่มีมากพบในอาหารจานด่วนและขนมต่างๆ เมื่อได้รับมากเกินไปจะทำให้ร่างกายหลังอินซูลินเพิ่มมากขึ้น เพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด และเมื่อมีปริมาณไม่เพียงพอจะนำไปสู่การเป็นเบาหวานได้นอกจากนี้แล้ว แป้งและน้ำตาลที่เหลือใช้จะเปลี่ยนไปเป็นไขมันและสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้เกิดโรคอ้วน ซึ่งเมื่อเกิดการสะสมมากขึ้นระบบ

การทำงานของร่างกายจะเริ่มแปรปรวนและทำงานบกพร่องจนนำไปสู่โรคต่างๆ เช่น ไขมันที่ไปเกาะอยู่ตามหลอดเลือดจะทำให้หลอดเลือดสูญเสียความยืดหยุ่น ปิดกั้นการไหลเวียนของเลือด จนอาจทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายจากการขาดเลือดไปเลี้ยง ไขมันไม่ใช่เรื่องเล่นๆ เลย

เพราะฉะนั้นการป้องกันย่อมดีกว่าการแก้ไข “การกินดี เพื่อต้านโรค” จึงต้องเริ่มจากการเลือกอาหารในแต่ละวันให้มีสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมต้องลดและเลี่ยงอาหารบางชนิดโดยมีหัวใจหลักดังนี้

1. เลือกรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายไม่ทานอะไรที่ซ้ำๆ

เนื่องจากอาหารแต่ละชนิดจะมีองค์ประกอบของสารอาหารไม่เหมือนกัน โดยจะมีปริมาณที่แตกต่างกันออกไปตามหมวดหมู่ของอาหาร เช่น ส้มจะเป็นแหล่งของวิตามินซี แต่มีวิตามินบี 12 อยู่น้อย ในขณะที่ ชีส จะมีปริมาณของวิตามินบี 12 อยู่มากกว่า การกินอาหารชนิดเดียวกันทุกๆ วัน จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหาร ที่ให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายไม่ครบถ้วน โดยเฉพาะผู้ที่กินมังสวิรัตินั้นมีแนวโน้มที่จะขาดโปรตีน วิตามินบี แคลเซียม และธาตุเหล็กได้ง่าย จึงอาจจำเป็นต้องรับประทานวิตามินหรืออาหารเสริม ในหนึ่งวันจึงควรเลือกอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ ธัญพืช ผัก ผลไม้ นม เนื้อสัตว์และถั่ว ตามปริมาณที่เหมาะสมกับแต่ละคน

2. คุมปริมาณพลังงานและสัดส่วนสารอาหารในแต่ละวัน

คุณควรเลือกกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่ให้พลังงานต่ำ การหมั่นสังเกตฉลาก แสดงปริมาณสารอาหารที่เป็นองค์ประกอบในอาหารนั้นๆ จะทำให้เข้าใจและสามารถกำหนดสัดส่วนการกินในแต่ละมื้อได้ดีขึ้น โดยเฉลี่ยพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน 50% ควรมาจากกลุ่มคาร์โบไฮเดรต

ซึ่งควรเน้นอาหารที่เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าว และธัญพืชต่างๆ อาหารกลุ่มโปรตีนได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วต่างๆ ควรได้รับประมาณ 15% ส่วนที่เหลือ 35% มาจากไขมันชนิดดีหรือไขมันที่ไม่อิ่มตัว

3. กินธัญพืช ผัก และผลไม้ เป็นหลัก

อาหารจำพวกธัญพืช ผัก และผลไม้ นอกจากจะเป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่มีคุณค่าแล้ว ยังเป็นกลุ่มของอาหารที่มีไขมันต่ำมาก ทำให้อิ่มนานเพราะมีใยอาหารปริมาณสูง จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้ ใยอาหารซึ่งมีคุณสมบัติอุ้มน้ำได้ดีจะช่วยในการขับถ่าย และดูดซึมสารพิษในลำไส้โดยขับออกมาพร้อมกับอุจจาระ จึงช่วยป้องกันการสะสมของสารพิษ และลดอาการท้องผูกริดสีดวงทวารและอัตราเสี่ยงของมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่ได้

4. เลือกกินแต่ไขมันชั้นดี

ไขมันไม่ได้มีโทษไปเสียทุกชนิด ร่างกายยังต้องการไขมันเพื่อใช้เป็นพลังงาน สร้างความอบอุ่น ช่วยในการทำงานของสมอง และเป็นองค์ประกอบของฮอร์โมนต่างๆ รวมทั้งช่วยในการดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค ไขมันที่ดีคือไขมันไม่อิ่มตัว มีมากในน้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมะกอก และน้ำมันดอกคำฝอย และปลาทะเล ฯลฯ ส่วนไขมันชนิดเลว คือ ไขมันอิ่มตัวจะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายเพิ่มขึ้น อาจสะสมอุดตันในเส้นเลือด น้ำมันชนิดนี้มักพบในกะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ไขมันจากสัตว์ และนม แต่ในเมื่อนมเป็นอาหารที่มีประโยชน์สูง คุณอาจเปลี่ยนมาดื่มนมไขมันต่ำแทนก็ได้

5. ลดน้ำตาลลง

อาหารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรตซึ่งได้แก่ แป้ง และน้ำตาล เมื่อเข้าสู่ร่างกายและผ่านกระบวนการย่อยจะได้กลูโคสซึ่งก็คือน้ำตาลชนิดหนึ่ง กลูโคส

เป็นสารที่ให้พลังงานกับร่างกาย ในขณะที่เดียวกัน หากมีมากเกินไป จะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสม จึงไม่ เป็นผลดีต่อผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักตัว นอกจากนี้ การมีน้ำตาลอยู่ในร่างกายปริมาณสูงจะทำให้การ สร้างอินซูลินที่ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดเสีย สมดุลไป เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงขนมหวานหรือเครื่องดื่มที่มีรส หวาน การเลือกกินข้าวกล้องที่เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนจะทำให้ร่างกายค่อยๆ ระบายกลูโคสออกมา อย่างช้าๆ จะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ได้

6. เลียงรสเค็ม

อาหารส่วนใหญ่มีเกลือโซเดียมเป็นองค์ ประกอบในปริมาณสูง มีอยู่ในอาหารทั่วไปเกือบ ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นซอสปรุงรส น้ำปลา ขนม กรุบกรอบ อาหารหมัก ดอง อาหารสำเร็จรูป และ อาหารที่มีรสเค็มทุกชนิด จึงเป็นไปได้ว่าเรามากจะได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย แม้ว่า โซเดียมจะมีประโยชน์ ช่วยควบคุมปริมาณน้ำและ ความดันเลือดในร่างกาย แต่การได้รับโซเดียมมาก เกินไปจะก่อให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ โดยในผู้ใหญ่ แนะนำว่าควรได้รับประมาณวันละไม่เกิน 1,100 – 3,300 มิลลิกรัม

นอกจากนี้แล้ว วิตามินที่ต้าน “อนุมูลอิสระ” คือ เอ (เบต้าแคโรทีนเท่านั้น) ซี และอี เบต้า แคโรทีนมีมากในผักและผลไม้ โดยเฉพาะผักใบเขียว จัดๆ เช่น คะน้า ตำลึง ผักบุ้ง ผักกาดหอม ส่วน ผักกาดขาวมีน้อย และมีในผักผลไม้ที่มีสีเหลือง ส้ม และแดง เช่น แครอท บีทรูท พักทอง มะม่วง มะละกอ แคนตาลูป เป็นต้น ในเมื่อวิตามินซี มีอยู่ ในผักสด และผลไม้สด ส่วนวิตามินอี มีมากในข้าว กล้อง และเมล็ดพืชทุกชนิด แล้ววิตามินเหล่านี้มี ประโยชน์อย่างไร....

วิตามินที่ปกป้องเซลล์ร่างกายจากความ เสื่อม มันจะกำจัดอนุมูลอิสระอย่างควันทิพย์ ควัน

บุหรี สารเคมีต่างๆ ไม่ให้เข้าประชิดเซลล์ ดังนั้น เอ ซี อี จึงเป็นวิตามินพื้นฐานที่ช่วยให้สุขภาพดีเยี่ยม ป้องกันโรคเสื่อมทุกอย่างตั้งแต่หลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ อัมพาต ข้อเสื่อม กระทั่งโรคมะเร็ง ถ้าใคร กินข้าวกล้อง ผักสดผลไม้สดทุกวันเป็นประจำ และกินปริมาณมากพอก็เท่ากับว่าได้วิตามินต้าน “อนุมูลอิสระ” อยู่แล้ว

ดร.วิลเลียม เจ. บลิตต์ ผู้ทำวิจัยหลินเสียง เกี่ยวกับการเอาวิตามินต้านอนุมูลอิสระไปต้านมะเร็ง ซึ่งได้คำตอบว่าถ้ากินยาเป็นเม็ด มีเพียงเบต้า แคโรทีนและวิตามินอีเท่านั้นที่สามารถป้องกันมะเร็ง ได้ ทั้งๆ ที่วิตามินซีก็เป็นสารต้าน “อนุมูลอิสระ” ตัวหนึ่ง แต่เมื่อกินเป็นเม็ดกลับมีบทบาทต้านมะเร็ง ไม่เด่นชัด

เบต้าแคโรทีน เป็นวิตามินเอตัวหนึ่งที่มี มากในผักใบเขียวยิ่งมีความเขียวจัดๆ ยิ่งมีปริมาณ ของเบต้าแคโรทีนมาก ข้อสังเกตเกี่ยวกับเบต้า แคโรทีน คือ ในผักพื้นบ้านไทยเรามีเบต้าแคโรทีน มากกว่าแครอท ซึ่งฝรั่งถือว่ามีเบต้าแคโรทีนสูง จาก ข้อมูลจากกองโภชนาการ กรมอนามัย ผักไทยที่มี เบต้าแคโรทีนมากกว่าแครอท คือ ใบยอ ใบย่านาง ใบชะพลู ใบตำลึง ผักกูด ผักแพว ผักชีลาว ใบบัวบก ใบเหมียง ใบกระเจี๊ยบ ผักแว่น ใบแมงลัก เป็นต้น เบต้าแคโรทีนละลายได้ทั้งในน้ำมันและน้ำ หากใครกินเข้าไปมากๆ ร่างกายก็จะขับทิ้งทาง ปัสสาวะได้ หากกินเบต้าแคโรทีนเข้าไปมากๆ เม็ดสี เหลืองของมันจะสะสมใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวเป็นสี เหลือง ถ้าเห็นว่าผิวของตัวเองเหลืองเกินไป ก็หยุด กินสักพัก อาการเหลืองจะค่อยๆ ลดลง

จากการวิจัยพบว่า ใครก็ตามที่มีระดับเบต้า แคโรทีนในเลือดต่ำ ทำนายว่าจะเป็นมะเร็งภายใน 20 ปี แสดงว่าหากใครไม่กินผักจะไม่ค่อยมีเบต้าแคโรทีน คอยปกป้องเซลล์ของร่างกาย เมื่อถูก “อนุมูลอิสระ” ทำร้าย จะไม่มีแอนติออกซิแดนที่ในการต้าน

“อนุมูลอิสระ” ดังนั้นเราจึงต้องกินผัก เพราะการเลือกกินผักผลไม้เป็นประจำผิวจะสวย ไม่มีริ้วรอย ขยับย่นของผิวหนัง ไม่ตกกระ เป็นสิ่วฝ้า เล็บแวววาว และแข็งแรง

นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระตัวอื่นๆ จากธรรมชาติอีกหลายตัวบางตัววางขายในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอีกด้วยซึ่งได้แก่

1. สาร OPC หรือ PCO (Proanthocyanidins) มีมากในเมล็ดองุ่น และลูกองุ่นแดง นอกจากนี้มีมากในเปลือกต้นสน เปลือกต้นมะนาว เปลือกส้ม เม็ดลำไย เม็ดทุเรียน และเม็ดมะขาม ในบ้านเรารู้จักในชื่อ เกรปซีด หรือ พิกโนจีนอล บทบาทของ OPC คือ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระมากกว่าวิตามินอี 50 เท่า มากกว่าวิตามินซี 20 เท่า และถ้าร่างกายของเราได้รับวิตามินซีและอีอยู่แล้ว มันจะเสริมฤทธิ์ของอนุมูลอิสระทั้งสองตัวให้เพิ่มมากขึ้น

คุณสมบัติที่โดดเด่นคือทำให้หลอดเลือดแข็งแรงขึ้นป้องกันโรคหัวใจอัมพาตทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นได้ชัดขึ้น ช่วยชะลอความชรา ทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นแข็งแรงขึ้น เพื่อภูมิต้านทานและต้านมะเร็ง ทำให้ผิวสวย เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นหวัดง่าย ป้องกันต่อกระจกและลดอาการของวัยหมดประจำเดือน เป็นต้น

2. Catechin หรือ Epigallo catechin gallate (EGCG) สารสกัดจากชาเขียวญี่ปุ่นอยู่ในกลุ่ม Polyphenol ซึ่งคุณสมบัติในการป้องกันมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งเต้านม ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ตับและผิวหนัง สามารถลดสารก่อมะเร็งในเนื้อสัตว์ลงได้ถึง 85% มีสารต้านไวรัสทั้งไวรัสหวัด ไวรัสตับอักเสบ เอ และไวรัสเอชไอวี ทำให้หัวใจแข็งแรง สามารถลดแอลดีแอลคอเลสเตอรอลลดไตรกลีเซอไรด์ ป้องกันอาการเสื่อมของหลอดเลือด แนะนำให้ดื่มแทนชาแดง หรือ กาแฟ เพราะ

จะได้ประโยชน์มากกว่า ถ้าจะกินเป็นอาหารเสริมใช้สารสกัดชาเขียว 30% วันละ 1-2 เม็ด

3. สารสกัดจากใบแปะก๊วย มีคุณสมบัติในการเพิ่มการไหลเวียนของหลอดเลือดเล็กๆ เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการทางหลอดเลือดทำให้หลอดเลือดแข็งแรงขึ้นช่วยแก้อาการวิงเวียนเพิ่มความจำ เหมาะสำหรับผู้คนที่หลงๆ ลืมๆ ป้องกันโรคหัวใจ แก้กะโหลก ทำให้สายตาดี แก้อาการมือเท้าเย็น ป้องกันต่อกระจก กล้ามเนื้อเสื่อม อัมพาต แนะนำให้ใช้เป็นสารสกัด เนื่องจากใบแปะก๊วยมีพิษอยู่ด้วย จึงไม่ควรดื่มเป็นชาหรือใช้ชนิดที่ปนเป็นใบแห้งบรรจุแคปซูลขาย ยาที่เป็นสารสกัด คือ ได้สกัดเอาพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกายออกแล้วให้ใช้สารสกัด 60% ของใบแปะก๊วยวันละ 3-4 ครั้ง

4. Isoflavone หรือ Genistein จากถั่วเหลือง มีบทบาทลดคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันมะเร็งโดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก ปอด หลอดอาหาร และตับอ่อน ลดอาการวัยหมดประจำเดือน ช่วยลดการใช้อินซูลินในผู้ป่วยเบาหวาน ป้องกันต่อกระจก ป้องกันโรคกระดูกผุ เสริมสมรรถภาพไต

แนะนำให้กินถั่วเหลือง นมถั่วเหลือง และเต้าหู้เป็นอาหารประจำวัน โดยใช้แทนนมวัว และเนื้อสัตว์ในบางกรณี จะดีกว่าใช้เป็นอาหารเสริม แต่ไม่ควรกินมากจนล้นเกินเช่นเดียวกัน

5. กลูตาไทโอน (GSH) และแอล-ซิสเตอีน (L-cysteine) หรือ NAC (N-acetyl cysteine) เป็นกรดอะมิโน (หน่วยย่อยของโปรตีน) ที่สร้างขึ้นจากซิสเตอีน ไกลซีน และกรดกลูตามิก ซึ่งพบในเซลล์ของสิ่งมีชีวิตทุกชนิดในโลกนี้

กลูตาไทโอนเป็นสารที่ล้างพิษจากร่างกาย ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระที่เกิดจากปฏิกิริยาออกซิเดชันในร่างกาย กำจัด และขับสารพิษจากตับ

และระบบน้ำเหลืองป้องกันเม็ดเลือดแดงจากอันตรายของออกซิเจน ช่วยป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ป้องกันเซลล์จากพิษของรังสีอันตราย ยาและสารเคมีที่จะมาทำร้ายเซลล์ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในโรคเบาหวาน ป้องกันเบาหวาน และข้ออักเสบ ยับยั้งการเจริญเติบโตของมะเร็ง ชะลอความชรา

ปกติในร่างกายคนเราจะต้องสร้างกลูตาไทโอนอยู่แล้ว แต่ต้องมีวัตถุดิบคือ ซีสเตอิน และเซเลเนียมให้เพียงพอถ้าต้องการให้ร่างกายเปลี่ยนซีสเตอินเป็นกลูตาไทโอนจะต้องกินอาหารที่มีวิตามินซี อี เบต้าแคโรทีน และเซเลเนียมให้เพียงพอเสียก่อนอาหารที่มีซีสเตอินสูง เช่น ไข่ แดงโม หอมใหญ่ กระเทียม จมูกข้าวสาลี และเนื้อแดง ส่วนพืชตระกูลกะหล่ำจะช่วยกระตุ้นร่างกายให้สร้างกลูตาไทโอนให้มากขึ้น ประโยชน์ของกลูตาไทโอนและซีสเตอิน ได้แก่ ทำให้ผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรง ลดเสมหะ มูก และเมือกในปอด ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานป้องกันมะเร็ง ทำให้ระบบย่อยอาหารแข็งแรง ทำให้สายตาดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะช่วยป้องกันโรคต้อกระจก ทำให้หัวใจแข็งแรง ถ้าจะกินเป็นอาหารเสริมแนะนำให้ใช้ NAC 500 มก. วันละ 1-4 ครั้ง

เมื่อมาถึงบรรทัดนี้ อยากจะบอกทุกท่านว่าเป็นเรื่องที่ไม่ยุ่งยากเลยหากเรามีความเข้าใจในการดูแลสุขภาพซึ่งเราเป็นนาย อย่ารอให้ทุกอย่างสายเกินกว่าที่จะแก้ไข เพราะหากถึงวันนั้น ไม่ว่าจะอย่างไรเรายินดีทำทุกอย่างเพื่อให้สุขภาพที่ดีกลับ

คืนมา วันนี้เราใช้ร่างกายของเราหนักเกินไปหรือเปล่า เราได้ใส่ใจดูแลในเรื่องอะไรบ้าง บางครั้งมองเหมือนเป็นเรื่องที่ไร้สาระแต่จริงๆ แล้วสุขภาพของคนเรานั้นสำคัญที่สุด อย่าให้ภัยร้ายที่ก่อตัวอย่างเงียบๆ มาทำร้ายเราโดยที่เราเองคาดไม่ถึงไม่มีอะไรสามารถการันตีได้ว่าอายุจะน้อยหรือมาก จึงจะมีความเสี่ยงในการเป็นโรคนั้นโรคนี้นี้ พฤติกรรมของเราต่างหากที่เป็นตัวแปร เราเลือกรับประทานอาหารอย่างไร กิจกรรมประจำวันของเรามีความเสี่ยงในการเกิดโรคน้อยแค่ไหน ร้อยคำคนอื่นรักยังไม่เท่าหนึ่งคำรักตัวเอง เพราะฉะนั้น การปรับเปลี่ยนความคิดอย่างชาญฉลาด เท่ากับเราสามารถพิชิตโรคภัยได้ด้วยตัวของเราเองด้วยการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคนั้นเอง....

อ้างอิง

1. สรุปบางส่วนจากการฟังสัมมนา โดย นายแพทย์พันธุ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์
2. ลลิตา ธีระสิริ. วิตามินต้านอนุมูลอิสระ. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก : <http://www.mono2u.com/review/content/vitamin/> วันที่ค้นข้อมูล 15 ตุลาคม 2550
3. อนุมูลอิสระเกิดจากอะไร. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก : <http://www.pumedin.com> (วันที่ค้นข้อมูล 15 ตุลาคม 2550)

