รู้หรือไม่!!! ประโยชน์ของวิตามินช่วยบำรุงสมอง และสร้างเกราะป้องกันผิว

รู้หรือไม่!!! ประโยชน์ของวิตามินช่วยบำรุงสมอง และสร้างเกราะป้องกันผิว

หน้าตาหมองคล้ำ เบลอๆ ไม่สดชื่น ไร้พลัง ความเครียด จิตตก สุขภาพหรืออารมณ์ไม่คงที่ หลายคนอาจคิดว่าภาวะเหล่านี้มีสาเหตุมาจากนิสัยพื้นฐาน ระดับฮอร์โมน หรืออายุที่มากขึ้น แต่มนุษย์เงินเดือนวัยทำงานหนุ่มสาวคงปฏิเสธไม่ได้ว่าพวกเราก็มีอาการเหล่านี้เหมือนกัน โดยสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตหรือไลฟสไตล์ที่สุดโต่ง ทำให้สมองของคุณใช้งานมากเกินไป บริษัท เนชั่นแนล เฮล์ทแคร์ ซิสเท็มส์ จำกัด (N Health) ผู้นำการให้บริการตรวจสุขภาพและการวิเคราะห์ทางการแพทย์ เล็งเห็นถึงการมีสุขภาพดีสามารถทำได้ทุกวัน ได้จัดกิจกรรม “Vitamin secrets, Your blood tells you all” โดยมี นายแพทย์ไพศิษฐ์ ตระกูลก้องสมุท ที่ปรึกษาด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ บริษัทเนชั่นแนล เฮลท์แคร์ ซิสเท็มส์ (N Health) มาร่วมไขปริศนาความลับแห่งวิตามินเพื่อคงความอ่อนเยาว์และเคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้กับวัยทำงานในยุคปัจจุบัน และพาเยี่ยมชมห้องปฏิบัติการ (LAB) เอกชนที่ทันสมัยที่สุดของประเทศไทย

นายแพทย์ไพศิษฐ์ ตระกูลก้องสมุท ที่ปรึกษาด้านเวชศาสตร์ ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ บริษัทเนชั่นแนล เฮลท์แคร์ ซิสเท็มส์ (N Health) กล่าวว่า “การดูตัวเองให้ดีโดยไม่ต้องอยู่ในภาวะเหล่านี้ ทำได้หลายแบบ แต่ถ้าจะให้ดีจริงๆ ทั้งระบบของร่างกายแล้วควรดูแลลึกลงไปถึงระดับเซลล์ซึ่งเป็นที่เก็บความลับ เกี่ยวกับสุขภาพและการมีชีวิตที่ยืนยาวของเราทุกคน ทั้งยังมีหน้าที่เกี่ยวข้องกับผิวพรรณ ระบบภูมิคุ้มกัน การเคลื่อนไหว และหน้าที่ทุกอย่างในร่างกาย หากเซลล์ทำงานได้ดี ร่างกายย่อมทำงานได้ดีไปด้วย หากเซลล์เสื่อมสภาพย่อมจะส่งผลให้ร่างกายแก่ชราเกิดโรคแห่งความเสื่อมตามมา ดังนั้น การป้องกันความเสื่อมของเซลล์คือการป้องกันโรคนั่นเอง”

ปัจจุบันนี้มีคนพูดถึงคำว่า “อนุมูลอิสระ (Free Radicals; Reactive Oxygen Species)” กันมาก อนุมูลอิสระเปรียบเสมือนผู้ที่คอยเข้าทำลายเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย อนุมูลอิสระเป็นผลพลอยได้จากกระบวนเมทาบอลิซึมในร่างกาย คือ อาหารที่รับประทานเข้าไปถูกเผาผลาญที่โรงงานของเซลล์ที่เรียกว่า “ไมโตคอนเดรีย” โดยอาศัยออกซิเจนที่เราหายใจเข้าไปเป็นตัวช่วยได้เป็นพลังงานออกมา แต่ในขณะเดียวกันจะได้อนุมูลอิสระออกมาด้วย อนุมูลอิสระเป็นโมเลกุลที่มีอิเล็กตรอนไม่ครบคู่ จึงต้องออกไปแย่งอิเล็กตรอนจากโมเลกุลอื่นๆ เปรียบดั่งหัวขโมย คอยขโมยอิเล็กตรอนไปจากเยื่อหุ้มเซลล์ และสารพันธุกรรมของเซลล์ที่เรียกว่า “ดีเอ็นเอ (DNA)” ทำให้เซลล์ เกิดความเสียหาย อนุมูลอิสระมักออกอาละวาดทำลายเซลล์ในร่างกายต่อเนื่องกันแบบโดมิโน คือสามารถเข้าทำลายเซลล์ในทุกที่

ที่มันเคลื่อนไป ปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ คือ การรับประทานอาหารแคลอรี่สูง ปรุงอาหารที่ใช้ความร้อนสูง พวกทอดปิ้งย่าง บุหรี่ แอลกอฮอล์ ควันพิษ ยาฆ่าแมลงที่ปนเปื้อนในอาหาร แสงแดด ความเครียด อนุมูลอิสระถือได้ว่าเป็นต้นตอของปัญหาที่เลวร้าย เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง อัลไซเมอร์ พาร์คินสัน ต้อกระจก โดยธรรมชาติร่างกายเรามีสารต้านอนุมูลอิสระหรือแอนตี้ออกซิเดนท์ (antioxidants) ทำหน้าที่คอยต่อสู้กับอนุมูลอิสระ ไม่ให้มันออกอาละวาดทำลายเซลล์ในร่างกายของเรา แต่เมื่ออายุมากขึ้นสารต้านอนุมูลอิสระธรรมชาติทั้งซูเปอร์ออกไซด์ดิสมิวเทส และ คาทาเลส ที่ร่างกายสร้างลดน้อยลง ร่างกายจึงมีแนวโน้มที่จะมีอนุมูลอิสระล้นกลายเป็นที่สะสมของสารอนุมูลอิสระ

ดังนั้นเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอคนสมัยนี้จึงนิยมหันมารับประทานวิตามินเสริม จุดประสงค์การทานวิตามินเสริม คือ

1. ทดแทนวิตามินที่เราอาจได้ไม่เพียงพอ – พฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนส่วนใหญ่ชอบทานแป้งและขนม ทำให้ทานผัก ผลไม้และเนื้อสัตว์น้อยลง ทำให้มีโอกาสขาดวิตามินสำคัญๆ หลายชนิด เช่น ขาดวิตามินเอ ในด้านของผิวพรรณนั้น วิตามินเอ จะมีสารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่, ลดอาการอักเสบของผิว, ช่วยลดเลือนจุดด่างดำ วิตามินเอจะมีชื่อเสียงในเรื่องของการลดสิว โดยเฉพาะสิวอักเสบ ในอุตสาหกรรมเวชสำอางค์ จึงได้นำวิตามินเอมาผสมทั้งครีม, แป้ง และผลิตภัณฑ์อีกหลาย ๆ ตัว อาหารที่มีวิตามินเอโดยธรรมชาติ อยู่ในผักใบเขียว ใบเหลือง ไข่แดง ตับ นม เนย ปลา มะเขือเทศ แครอท เป็นต้น

2.วิตามินใช้เพื่อรักษาโรค เช่น วิตามิน C เป็นวิตามินที่มีประโยชน์ ซึ่งในร่างกายของเรา ไม่สามารถสร้างวิตามินซีเองได้ เราจึงควรได้รับจากอาหาร หรือวิตามินเสริม วิตามินซีช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคหวัดได้ดี ลดอาการภูมิแพ้ทางเดินหายใจ เสริมสร้างกระดูกและฟัน และต่อต้านสารก่อมะเร็งได้เป็นอย่างดี ส่วนในด้านของผิวพรรณ วิตามินซีมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดเลือนริ้วรอย ควบคุมคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยลดธาตุเหล็กให้อยู่ในระดับที่พอดีในลำไส้ เพื่อที่ร่างกายจะได้ดูดซึมธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น อาหารที่มีวิตามินซีโดยธรรมชาติ คือ ผักใบเขียว ผลไม้รสเปรี้ยวต่าง ๆ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ แคนตาลูป มันฝรั่ง มะเขือเทศ และพริกไทย เป็นต้น

3.วิตามินเพื่อเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามิน E เป็นวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย และต้องได้รับทุกวัน มีหน้าที่สำคัญในการขยายหลอดลม และเป็นยาต้านการแข็งตัวของเลือด วิตามินอี ยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญอีกตัวหนึ่งที่ช่วยยับยั้งการเสื่อมของเยื่อหุ้มเซลล์ และป้องกันเซลล์ถูกทำลายจากสารอนุมูลอิสระ และทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านของผิวพรรณ วิตามินอี จะช่วยลดเลือนริ้วรอย รอยไหม้จากแดดและรอยแผลเป็นได้ดี และยังเป็นไขมันดีที่เข้าไปให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว เหมาะสำหรับคนที่มีผิวแห้ง ทำให้ผิวดูเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวลมากยิ่งขึ้น และด้วยสรรพคุณที่เข้าไปทำให้ระบบไหลเวียนเลือดได้ดีขึ้น จึงทำให้ผิวดูมีเลือดฝาดและดูสุขภาพดีอีกด้วย อาหารที่มีวิตามินอีโดยธรรมชาติ คือ มะเขือเทศ (มีวิตามินอีสูง) นม ไข่ ถั่ว ปลา ไข่ จมูกข้าวสาลี ขนมปังโฮลวีต ในน้ำมันพืช และผักใบเขียว เป็นต้น

“จริงๆแล้วการดูแลสุขภาพ จะเน้นให้ความสำคัญของการปรับไลฟ์สไตล์เป็นหลัก ทั้งการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ดูแลน้ำหนักตัว ผ่อนคลายความเครียด ส่วนการตรวจด้วย

เทคโนโลยีสมัยใหม่ การเสริมวิตามินเป็นองค์ประกอบรองลงมา เป้าหมายไม่ใช่หนีความแก่ชรา แต่เป็นการดูแลสุขภาพให้ดี เพื่อป้องกันก่อนเกิดโรค ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งน่าจะดีกว่าปล่อยให้เกิดโรคแล้วค่อยรักษาตามมา" คุณหมอไพศิษฐ์กล่าวสรุป

อย่ารอให้ ร่างกายและสมองฟ้องออกมาว่าคุณลืมมัน สามารถดูแลและป้องกันอาการไม่พึงปรารถนา เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยการตรวจเช็ค

ระดับวิตมินที่จำเป็นต่อร่างกายและสมองได้ที่ห้องปฏิบัติการบริษัท เนชั่นแนล เฮล์ทแคร์ ซิสเท็มส์ จำกัด (N Health) ได้ที่ www.nhealth.nspaceshop.com หรือสอบถามข้อมูลแพ็คเกจตรวจสุขภาพเพิ่มเติมที่ 02-762-4000