

ชีวจิต

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

115 บาท

no.599

พฤศจิกายน 2567



เจาะลึกวิตามินและแร่ธาตุ กินขาด กินเกิน เสี่ยงสุขภาพพังอย่างไร **โปรแกรมกินวิตามิน** เพื่อคนวัย 35+ 50+ และ 60+ ปลอดภัย ไม่ละลายกริพย์ **เปิดตำราแพทย์แผนไทย** ป้องกันและบำบัดโรคซึมเศร้า **โลกสุขภาพ** ประสบการณ์เฉียดตายด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ **กุยช่าย** ผักรสเผ็ด เพิ่มความอบอุ่นร่างกายรับลมหนาวปลายปี **ประกาศผล 50 รางวัลชีวจิต Awards 2024** แก่บุคคล องค์กร และผลิตภัณฑ์คุณภาพ

“วิตามิน & แร่ธาตุ”

กินน้อยไปป่วยง่าย

กินมากไปก็ไม่ได้



ชีวจิต

599

NOVEMBER 2024



ปีที่ 25 พฤศจิกายน 2567

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • ดร.สาทิศ อินทรวงศ์
บรรณาธิการผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา เจริญ พิทักษ์วงศ์
ที่ปรึกษาด้านอาหาร ผกา เกียรติสุข
บรรณาธิการอำนวยการ ประภัศร มิ่งศิริ
บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเล็ก

กองบรรณาธิการอาวุโส สุภาพร จันทรวงศ์
กองบรรณาธิการออนไลน์อาวุโส พิธิยา อากาศแจ้ง • พรธนิภา จำปาทอง
บรรณาธิการกิจกรรมพิเศษ ธนพัฒน์ ศรีไปฏุก
เลขานุการกองบรรณาธิการ สมใจ สมานวงศ์สถิตย์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม จิตราวีณี วิเชียรสวรรค์
ศิลปกรรม วิวัฒน์ มีเดช • ณีฎฐพร ณ นคร

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัชฎา พรหมเลิศ
ซันเนลเดออร์ พิมพ์า จิตประสาธิต
พิสูจน์อักษร นิยพร นาคสวาทดี • นิภาต พลายศรี
คอมพิวเตอร์ อโนทัย สุทธิรักษ์ • สุวีญญา สายโค

รองผู้จัดการฝ่ายภาพ ฤทธิรงค์ จันทองสุข
ช่างภาพอาวุโส สุภากร ศรีสกุล • อนุพงษ์ ฉายสุขเกษม
ช่างภาพ กรานต์ชนก บุญบำรุง • อภิพัฒน์ ทรรคโมภาส • ธนาญต์ วิลาสินี
หัวหน้าฝ่ายการผลิตสื่อวิดีโอ ศิวินันท์ นวมนัน
ผู้จัดการฝ่ายตัดต่อวิดีโอ อธิวิทล สุพรรณวณิช
ตัดต่อวิดีโอ ชนิภาณต์ โชติธรรม
ช่างภาพวิดีโอและตัดต่อวิดีโอ พชร เงินรัมย์ • พงษ์เทพ ชัยพงษ์ • วิชวิทย์
กฤษณวงศ์ • อานนท์ เลิศศรีราชาธรรม • กฤตพจน์ ปิงไกร • ชลธรณาด อินทร์ปรางค์
คิดค้นและสร้างสรรค์สื่อวิดีโอ พิธัญญา กวีชัยพัฒนภรณ์ • ปานตะวัน วิวัชรงค์
• ณีฐพร หมิวรัตน์
ผู้ดูแลและควบคุมฝ่ายการผลิต นัฒรุตaylor ผุดผ่อง
โปรดิวเซอร์วิดีโอออนไลน์ กนกวรรณ น้อยอาษา
วิดีโอโปรดักชั่น ธนายุทธ ศรีอยุธยา • วาระ สุทธิวรรณ

ที่ปรึกษาสายโฆษณา อุไรวรรณ สุณหพรชัย
รองกรรมการผู้จัดการสายโฆษณา วริรัตน์ ศักดิ์ชววยศ
ผู้อำนวยการฝ่ายขาย ณีฎฐญา คณานันท์
ฝ่ายขายและที่ปรึกษาด้านสื่อโฆษณา ณีฎฐญาบุญ วังศิริวัฒนา
• ปิยาสวัสดิ์ วิบูลย์เนิน • ช่างรัฐ เทษะโกมล

รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด นัยนา วาณิชยพงศ์
รองผู้อำนวยการฝ่ายประชาสัมพันธ์ สุภามิต นัประติษฐ์
ผู้จัดการฝ่ายการตลาดแบรนด์ พิชญุภรณ์ ศรีนิยม
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์ จุริพร ชัยสงคราม
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์และงานแฟร์ พรทิพย์ ไตรกุลนิภัท

ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาธุรกิจ ชานนท์ เศรษฐ์วิวัฒน์
ฝ่ายพัฒนาธุรกิจ งามเนตร เปียคล้าย
ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาเว็บไซต์ สุภัทรา เศรษฐ์วิวัฒน์

ชีวจิต

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำความง่าย ได้ผลจริง

115 บาท

no.599

พฤศจิกายน 2567

เจาะลึกวิตามินและแร่ธาตุ กินขาด กินเกิน เสี่ยงสุขภาพพังอย่างไร **โปรแกรมกินวิตามิน** เพื่อคนวัย 35+ 50+ และ 60+ ปลอดภัย โผล่-ลายกัพย์ **เปิดตำราแพทย์แผนไทย** ป้องกันและบำบัดโรครักษา **โลกสุขภาพ** อัปเดต เทคโนโลยีเสียงไร้ทศลอดเลือดหัวใจฉบับใกล้ตัว **กุยช่าย** ผักสมุนไพร เพิ่มความอบอุ่นร่างกายรับมือหนาวปลายปี **ประกาศผล 50 รางวัลชีวจิต Awards 2024** ทุบถล่ม อังคกร และผลิตภัณฑ์คุณภาพ

“วิตามิน & แร่ธาตุ”

กินน้อยไปป่วยง่าย
กินมากไปก็ไม่ได้



เจ้าของ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
ผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • เมตตา อุทกะพันธุ์
ประธานกรรมการ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล
รองประธานกรรมการ ฐานัน สิริวัฒนภักดี
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกษ
กรรมการผู้จัดการใหญ่สายธุรกิจมีเดียแอนด์อินเอร์เน็ท เจริญ พิทักษ์วงศ์

สำนักงาน
สายธุรกิจมีเดียแอนด์อินเอร์เน็ท (AMIE)
บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
378 ถนนรัชฎษา (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณ) ต่อ 4551-4554
โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4545
E-mail: info@amain.co.th
Homepage: http://www.amarin.com

แยกสีและพิมพ์ที่
สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
376 ถนนรัชฎษา (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1386

จัดทำโดย
บริษัทอมรินทร์โปรดักชั่นส์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางทราย-จางดอม
ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางทราย จังหวัดนครปฐม 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-1
Homepage: http://www.nain.com
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-9889
E-mail: member@amarin.co.th

วิตามิน & แร่ธาตุ ขาดไม่ได้ เกินไม่ดี

วิตามิน & แร่ธาตุเป็นเรื่องใกล้ตัวที่คนส่วนใหญ่ยังเข้าใจคลาดเคลื่อนอยู่ไม่น้อย

อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ย้ำเสมอว่า วิตามินและแร่ธาตุแม้ร่างกายต้องการในปริมาณเพียงน้อยนิดเมื่อเทียบกับสารอาหารสำคัญอื่นๆ แต่มีความสำคัญต่อความเป็นความตายของชีวิตทีเดียว หากร่างกายได้รับไม่เพียงพอ เช่นเดียวกับแพทย์และผู้เชี่ยวชาญทุกแขนงที่ย้ำตรงกันว่า “ขาดไม่ได้ เกินไม่ดี”

ในฉบับนี้จึงอยากมาเน้นย้ำและอัปเดตความสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุต่อร่างกาย ชนิดไหนทำหน้าที่อะไร

เมื่อขาดแล้วจะส่งสัญญาณเตือนอย่างไร เพื่อให้เราสามารถไหวตัวทัน รวมถึงการกินวิตามินเฉพาะช่วงวัย เพื่อตอบโจทย์ปัญหาสุขภาพที่กำลังเผชิญอยู่

และแน่นอนว่า ทุกบทความเราไม่ลืมแนะนำวิตามินจากอาหารธรรมชาติซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการกินเพื่อสุขภาพ ตามด้วยบทสัมภาษณ์จาก คุณหนู่น - สนิทธา Health Coach ซึ่งจะมาแชร์เคล็ดลับการกินวิตามินให้สมดุล ดีต่อสุขภาพ และประหยัดเงินในกระเป๋า

เนื่องจากเป็นช่วงปลายปี เราจึงนำแหล่งท่องเที่ยวที่กินที่พักเพื่อสุขภาพมาแนะนำเพิ่มเติมเพื่อเป็นตัวเลือกในการเดินทางในช่วงวันหยุดยาว

สุดท้ายคือ การประกาศรางวัลชีวิต Awards 2024 จำนวน 50 รางวัล ให้กับบุคคลต้นแบบ องค์กรคุณภาพ และผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อเป็นกำลังใจให้คนในวงการสุขภาพ และยังเป็นทางเลือกสำหรับผู้บริโภคที่กำลังมองหาผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อใช้ดูแลตัวเองและคนในครอบครัว

หวังว่าเนื้อหาในฉบับนี้จะเป็นตัวช่วยในการดูแลสุขภาพของผู้อ่านอย่างครบถ้วนนะคะ

วาสนา พลายเล็ก

บรรณาธิการบริหาร

watsana_pl@amarin.co.th



SCOOP

เรื่อง : วรลักษณ์ หนองสูงสวัสดิ์ ภาพ : iStock



วิตามิน และ แร่ธาตุ

เรื่องไม่เล็กที่ต้องรู้

วิตามินและแร่ธาตุฟังดูอาจจะดูไม่สำคัญ หรือจัดเป็นเรื่องเล็กๆ เมื่อเทียบกับคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ที่เป็นภาพใหญ่ของอาหารมนุษย์

แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม คุณเคยสงสัยไหมว่า เหตุใดห้องตลาดจึงเต็มไปด้วยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกลุ่มนี้ ไม่ว่าจะเป็นวิตามินซี วิตามินบี วิตามินดี วิตามินอี แคลเซียม แมกนีเซียม สังกะสี ฯลฯ นั้นหมายความว่า ภายใต้อันที่มองดูว่า “เล็ก” นี้ จะต้องซ่อนบทบาทหน้าที่อันยิ่งใหญ่ต่อร่างกายไว้นั่นเอง

วิตามินและแร่ธาตุแท้จริงแล้วคืออะไร มีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไรบ้าง ชีวิตฉบับนี้จะพาไปหาคำตอบแบบเจาะลึกกันค่ะ

SPECIAL PROMOTION

สมัคร / ต่ออายุสมาชิก
นิตยสารชีวิตวันนี้

ชีวิต

เรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง



no.599

พฤศจิกายน 2567

เจาะลึกวิตามินและแร่ธาตุ กินขาด กินเกิน เสี่ยงสุขภาพพังอย่างไร โปรแกรมกินวิตามิน พิสูจน์วัย 35+ 50+ และ 60+ ปวดคอกับ โน้ตลางหญ้า เปิดตำราแพทย์แผนไทย ป้องกันและบำบัดโรคมะเร็งร้าย โลกสุขภาพ ประสบการณ์เด็ดขาดด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ คุยซำม นักรสชาติ พิสูจน์ความอร่อยร่างกายรับมันจนท้อเลยป๊อ ประเภทนวด 50 รางวัลชีวิต Awards 2024 ทัพบุคคล อภินิหาร แล่นลึกลับกับคุณกวาง

“วิตามิน & แร่ธาตุ”

กินน้อยไปป่วยง่าย
กินมากไปก็ไม่ได้



สมัครสมาชิกนิตยสารชีวิต

เพียง **1,250.-/ปี**

ปกติ ~~1,380.-/ปี~~

(งดรับของแถม)

ช่องทางการติดต่อ

☎ 0-2423-9999 กด 2

💬 @amarin-member

✉ member@amarin.co.th

🌐 www.naiin.com



หมายเหตุ : สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนและคืนการเป็นสมาชิกนิตยสาร

ชวนเพื่อน มาสมัครสมาชิก

นิตยสารรายปี 12 ฉบับ

“Friend Get Friend”

นิตยสารรายปี 12 ฉบับ



2,040 บาท/ปี



1,680 บาท/ปี



1,250 บาท/ปี



1,440 บาท/ปี



รับเพิ่มทันที!!

ทั้งผู้แนะนำ
และผู้ถูกแนะนำ

E-Magazine
12 ฉบับ

เงื่อนไขการรับ E-Magazine

- E-Magazine ที่ร่วมรายการ ได้แก่ บ้านและสวน, แพรว, ชีวิต, National Geographic ฉบับภาษาไทย
- สามารถเลือก E-Magazine ทั้ง 12 ฉบับ ได้เพียง 1 นิตยสารเท่านั้น
- ดาวนโหลดอ่าน E-Magazine ได้ทาง Naiin App.

ชีวิต ชวนคุณสมัครสมาชิกอุปถัมภ์

ให้โรงเรียน โรงพยาบาล เรือนจำ
ในโครงการส่งความรู้สร้างความสุข

1 ปี 12 ฉบับ ราคา 1,380 บาท

อมรินทร์ สมทบฟรี!

เพิ่มอีก 6 ฉบับ (รวมเป็น 18 ฉบับ)



ทำความรู้จัก “วิตามิน”

ชีวิตฉันวันนี้ได้รับเกียรติอีกครั้งจาก **ผู้เชี่ยวชาญศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศานิต วิชานศวกุล** หน่วยโภชนศาสตร์คลินิก ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หลังจากฉบับ 596 ที่ว่าด้วยเรื่องโปรตีนเมื่อเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา

คุณหมอสานิตจะมาให้ความรู้เรื่องวิตามินและแร่ธาตุในแง่มุมต่างๆ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการใช้วิตามินและแร่ธาตุ ตลอดจนความผิดพลาดที่เกี่ยวข้องกับวิตามินและแร่ธาตุหาก “ขาด” หรือ “เกิน” ในรูปแบบ Q & A กันค่ะ

Q วิตามินและแร่ธาตุคืออะไร

A วิตามิน (Vitamins) และแร่ธาตุ (Minerals) ในทางโภชนาการเราเรียกว่าเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย หรือในภาษาอังกฤษจะเรียกว่า “ไมโครนิวเทรียนต์” (Micro Nutrients) หรือ “สารอาหารรอง”

คำว่าสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อยหมายความว่า ถ้าเราเปรียบเทียบกับสารอาหารหลักหรือแมคโครนิวเทรียนต์ (Macro Nutrients) ซึ่งทำหน้าที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย อันได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ปริมาณของไมโครนิวเทรียนต์ที่ต้องการต่อวันจะน้อยมาก

ยกตัวอย่างให้เห็นภาพชัดขึ้น เช่น เรากินแป้ง กินข้าว หน่วยวัดจะคิดเป็นกรัม แต่สำหรับพวกไมโครนิวเทรียนต์ หน่วยวัดจะเป็นแค่ “มิลลิกรัมหรือไมโครกรัม” เท่านั้น ซึ่งถือว่าน้อยมาก ฉะนั้นจึงหมายความว่า แม้ร่างกายไม่ได้ต้องการวิตามินและแร่ธาตุมาก แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ร่างกายจะขาดไม่ได้

Q วิตามินแบ่งออกเป็นกี่ชนิด

A วิตามินแบ่งออกเป็น 2 ชนิดตามความสามารถในการละลาย ได้แก่

1

วิตามินที่ละลายในน้ำ (Water Soluble Vitamins)

สามารถดูดซึมเข้าร่างกายได้เลยเพราะละลายในน้ำ วิตามินซึ่งเป็นที่รู้จักในปัจจุบัน ได้แก่ วิตามินซี (กรดแอสคอร์บิก Ascorbic Acid) วิตามินบี 1 (ไทอะมีน Thiamine) วิตามินบี 2 (ไรโบฟลาวิน Riboflavin) วิตามินบี 3 (ไนอะซิน Niacin) วิตามินบี 5 (กรดแพนโทเทนิค Pantothenic Acid) วิตามินบี 6 (ไพริดอกซิน Pyridoxine) วิตามินบี 7 (ไบโอติน Biotin) วิตามินบี 9 (กรดโฟลิก Folic Acid) วิตามินบี 12 (โคบาลามิน Cobalamin) ทั้งนี้วิตามินบีหลายๆ ชนิดนี้ยังนิยมเรียกรวมกันว่า “วิตามินบีคอมเพล็กซ์หรือวิตามินบีรวม”





2

วิตามินที่ละลายในไขมัน (Fat Soluble Vitamins)

ต้องอาศัยสารอาหารประเภทไขมันเป็นตัวทำละลาย เพื่อดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย เพราะวิตามินกลุ่มนี้ไม่สามารถรวมและดูดซึมเข้าไปอยู่ในเลือดเองได้เหมือนวิตามินที่ละลายในน้ำ

ลองนึกภาพว่า เวลาเรากินอาหารประเภทไขมันเข้าไป ดับอ่อนกับถุงน้ำดีที่สะสมน้ำดีไว้ก็จะหลั่งน้ำดีออกมาย่อยไขมัน ทำให้ไขมันละลายในของเหลวได้

วิตามินซึ่งเป็นที่รู้จักในปัจจุบัน ได้แก่ วิตามินเอ (Retinal) วิตามินดี (Calciferol) วิตามินอี (Tocopherol) และวิตามินเค (Phylloquinone)

นอกจากนี้เรายังอาจเคยได้ยินชื่อวิตามินอื่นๆ เช่น วิตามินเอช (H) ซึ่งจริงๆ ก็คือไบโอตินหรือวิตามินบี 7 วิตามินเอฟ (F) จริงๆ ก็ไม่ใช่วิตามิน แต่มันคือกรดไขมันจำเป็น เช่น ไลโนเลอิก แอลฟาไลโอเลอิก โอเลอิก แต่พอช่วงหลังๆ มีพวกผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เช่น โอเมก้า-3 ขึ้นมาก็เลยเรียกกลุ่มนี้ว่าวิตามินไปด้วย

ดังนั้นชื่อวิตามินบางชนิดที่เราอาจจะไม่คุ้นหู จึงเป็นแค่การตั้งชื่อเรียกสารอนุพันธ์ของวิตามินบางชนิดขึ้นมาใหม่เท่านั้น

Q นอกจากความสามารถในการละลายแล้ว อะไรคือความแตกต่างของวิตามินที่ละลายในน้ำกับวิตามินที่ละลายในไขมัน

A วิตามินที่ละลายในน้ำไม่ค่อยสะสมในร่างกาย หากได้รับเกินความต้องการหรือไม่ใช้ความจำเป็นในช่วงนั้นๆ ร่างกายสามารถขับออกทางไตในรูปแบบปัสสาวะและเหงื่อได้ ยกเว้นบางชนิดที่พบว่ามีการเก็บสะสมในร่างกายได้ เช่น วิตามินบี 12 หรือล่าสุดก็มีรายงานว่าวิตามินบี 3 ก็มีการสะสมในร่างกายได้เช่นกัน

ส่วนวิตามินที่ละลายในไขมัน หากได้รับเกินความต้องการหรือไม่ใช้ความจำเป็นในช่วงนั้นๆ ร่างกายจะไม่สามารถขับออกได้ นั่นทำให้วิตามินส่วนเกินที่ละลายในไขมันเข้าไปสะสมอยู่ในเซลล์ไขมันของร่างกาย ส่วนใหญ่จะไปสะสมอยู่ที่ตับ

ดังนั้นโอกาสที่ร่างกายจะขาดวิตามินที่ละลายในไขมันจึงช้ากว่าและน้อยกว่าวิตามินที่ละลายในน้ำ แต่หากวิตามินที่ละลายในไขมันสะสมในร่างกายมากๆ เป็นระยะเวลานานๆ ก็มีโอกาเป็นพิษได้มากกว่าวิตามินที่ละลายในน้ำด้วยเช่นกัน

Q วิตามินและแร่ธาตุมีบทบาทความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

A ความสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุหรือโคเอนไซม์-เฮอร์นิตคือ เป็นสารตั้งต้นที่จะนำไปสร้างเป็นโคเอนไซม์ (Coenzyme) ของการเร่งปฏิกิริยาเคมีต่างๆ ของร่างกายหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระบวนการเมแทบอลิซึมหรือการเผาผลาญพลังงาน ไม่ว่าจะเป็นพลังงานจากแป้ง คาร์โบไฮเดรต โปรตีน หรือไขมัน ทำให้เกิดพลังงานแก่อวัยวะต่างๆ ของร่างกายต่อไป

ดังนั้นถ้าขาดวิตามินและแร่ธาตุไป กระบวนการเมแทบอลิซึมจะไม่สมบูรณ์ ฉะนั้นมันก็คือ **“ความจำเป็นเพียงแต่ร่างกายต้องการปริมาณแค่นี้ทีเดียว”**

โดยทั่วไปวิตามิน เกลือแร่ และแร่ธาตุจะได้จากอาหารที่เรากินทั่วๆ ไปอยู่แล้ว หมายความว่ามันจะมาพร้อมกับสารอาหารหลักนั่นเอง (ถ้าเรากินอาหารตามหลักโภชนาการปกติ กินอาหารครบ 5 หมู่ที่กรมอนามัยแนะนำ ไม่ได้กินอาหารรูปแบบที่ไม่ปกติหรือไม่สมดุล เช่น รูปแบบ

อาหารคีโตเจนิคส์ อาหารจำกัดไขมันหรือไม่มีไขมัน หรืออาหารที่เน้นโปรตีนอย่างมาก)

พูดง่ายๆ เวลาเราที่กินอาหาร 1 คำ เราจะไม่ได้กินแค่เอาพลังงานจากโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันเข้าสู่ร่างกายอย่างเดียว แต่ยังจะได้รับวิตามิน เกลือแร่ และแร่ธาตุเข้าสู่ร่างกายไปด้วย ส่วนชนิดที่จะได้รับก็ขึ้นอยู่กับว่า “ในมื้อนั้นเรากินอะไรเข้าไปบ้าง” และ “ปริมาณมากน้อย” แค่ไหน

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่จะต้องเข้าใจอีกอย่างคือ วิตามินไม่สามารถทดแทนโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน น้ำ แร่ธาตุ หรือแม้แต่ทดแทนวิตามินด้วยตัวเองได้ ดังนั้นมนุษย์เราจึงไม่สามารถเลือกรับประทานแต่วิตามินแล้วเลือกรับประทานอาหารอื่นๆ ไปเพราะหวังให้มีสุขภาพที่ดีได้เช่นกัน

นอกจากนี้ไม่ว่าวิตามินจะมีความสำคัญเพียงใด แต่ วิตามินจะไม่สามารถทำงานและไม่สามารถถูกดูดซึมได้เลย หากปราศจากแร่ธาตุ

ทำความรู้จัก “แร่ธาตุ”

Q แร่ธาตุแบ่งออกเป็นกี่ชนิด

A แร่ธาตุแบ่งเป็นแร่ธาตุหลักและแร่ธาตุรองตามปริมาณที่ต้องการมากน้อย

1

แร่ธาตุหลักที่มีความสำคัญต่อร่างกาย (Trace Minerals)

ได้แก่ โซเดียม (Sodium) แคลเซียม (Calcium) แมกนีเซียม (Magnesium) โพแทสเซียม (Potassium) เช่นเดียวกับวิตามิน เพราะเราจะได้รับแร่ธาตุจากอาหารที่กินปกติอยู่แล้ว

แร่ธาตุที่น่าสนใจคือ “โซเดียม” เพราะนอกจากจะได้โซเดียมจากอาหารธรรมชาติแล้ว ด้วยไลฟ์สไตล์ปัจจุบันที่ชี้ชัดว่าผู้คนกินเค็มมากขึ้น สัมพันธ์กับการปรุงรสมากขึ้น มีเครื่องปรุงรสหลากหลายชนิดมากขึ้น ไม่ว่าจะผงชูรส น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรสต่างๆ ซอสหอยนางรม ซอสมะเขือเทศ รวมทั้งมีการใช้โซเดียมในการผลิตอาหารหลายชนิดมากขึ้น เช่น ไอศกรีม ขนมปัง



เบเกอรี่ ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารบึงย่าง อาหารแปรรูป อาหารแช่แข็ง

นั่นจึงทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมสูงเกินความต้องการในแต่ละวันราว 3,600 มิลลิกรัมต่อวันโดยไม่รู้ตัว [เกณฑ์บริโภคปกติไม่เกิน 2,300 มิลลิกรัมต่อวัน (เทียบเท่าเกลือ 1 ช้อนชา)] เมื่อร่างกายได้รับโซเดียมสูงเป็นเวลานานๆ จะมีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไตเรื้อรังตามมา

Did you know?

ข้อมูลการบริโภคโซเดียมคลอไรด์ของประชากรไทย ปี 2566 พบว่า ประชากรไทยได้รับโซเดียมจากอาหารที่บริโภคเฉลี่ย 3,636 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งปริมาณโซเดียมสูงนี้เป็นสาเหตุก่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากมาย ไม่เพียงเท่านั้น ยังมีรายงานจากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ที่พบว่า ปี 2566 คนไทยป่วยด้วยโรคที่สัมพันธ์กับการบริโภคโซเดียมเกินและการติดเค็มมากถึง 22.05 ล้านคน

ในจำนวนนี้แบ่งเป็น

- โรคความดันโลหิตสูง 13.2 ล้านคน
- โรคไต 7.6 ล้านคน
- โรคหัวใจขาดเลือด 7.5 แสนคน
- โรคหลอดเลือดสมอง 5 แสนคน

สำหรับโรคไตยังมีข้อมูลที่น่าตกใจคือ ปัจจุบันประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคไตหรือไตวายอายุน้อยลง จากเดิมที่อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 50 - 60 ปี ปัจจุบันอยู่ที่ 35 - 40 ปี

ข้อมูลเหล่านี้จึงนำมาซึ่งความร่วมมือระหว่างหน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และหน่วยงานที่สนใจ ร่วมกันขับเคลื่อนมาตรการลดเค็ม เพื่อลดความเสี่ยงการก่อโรคในกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น



ส่วนโรคที่เกิดจากการขาดโซเดียม ส่วนมากไม่ได้ขาดจากอาหาร เพราะในอาหารที่กินจะมีโซเดียมอยู่แล้ว ถ้าไม่ใช้คนที่ขาดสารอาหารหรือมีการสูญเสียออกไป เช่น ถ่ายเหลวหลายครั้ง จากประสบการณ์ของหมอที่ผ่านมาก็ยังไม่เคยเจอคนปกติที่ไม่ได้ขาดสารอาหาร แต่ไม่กินเกลือ หรือไม่ปรุงอาหารแล้วจะขาดโซเดียม เพราะโซเดียมก็มีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติอยู่แล้ว

ดังนั้นเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรค เราควรปรุงแต่พอดี เพื่อไม่ให้ได้รับโซเดียมมากเกินไป

2

แร่ธาตุรองที่มีความสำคัญต่อร่างกาย

เรียกว่าแร่ธาตุรองเพราะเป็นแร่ธาตุที่ต้องการไม่เกิน 100 มิลลิกรัมต่อวัน

ปัจจุบันมีแร่ธาตุรองชนิดที่มีความสำคัญต่อร่างกายเพราะมีรายงานการ “ขาดแร่ธาตุ” หรือ “การได้รับแร่ธาตุเกิน” ที่ส่งผลให้เกิดโรคได้ ได้แก่ เหล็ก (Iron) สังกะสี (Zinc) ไอโอดีน (Iodine) โครเมียม (Chromium) แมงกานีส (Manganese) ซีลีเนียม (Selenium) ฟลูออไรด์ (Fluoride) ทองแดง (Copper) โคบอลต์ (Cobalt) โมลิบดีนัม (Molybdenum)

ส่วนแร่ธาตุตัวอื่นๆ เช่น นิกเกิล จริงๆ ก็อาจจะจำเป็นต่อร่างกาย แต่ร่างกายต้องการปริมาณน้อยมากๆ ในแง่โภชนาการ เราจึงไม่ค่อยสนใจกลุ่มที่ไม่มีรายงานอาการที่อธิบายมา เนื่องจากโดยปกติเราได้รับแร่ธาตุจากดิน น้ำ และจากภาพรวมในอาหารที่เรากินอยู่แล้ว อีกทั้งในอดีตจนถึงปัจจุบันยังไม่มียาหรือการเกิดโรคจากการขาดหรือเกินของแร่ธาตุเหล่านี้

สำหรับการขาดแร่ธาตุที่อาจพบได้บ่อยหรือส่งผลทำให้เกิดอุบัติการณ์โรคทางกระดูกพร่อง สาธารณสุขก็จะมึนโยบายเพื่อป้องกันการเกิดโรคให้กับประชาชน เช่น

- การขาด “ไอโอดีน” ในระดับประชากรที่อยู่ห่างไกลทะเลในสมัยก่อน เช่น ประชากรภาคเหนือ ซึ่งการขาดไอโอดีนส่งผลให้เป็นโรคคอพอก เด็กเล็กเกิดความบกพร่องทางเขาวนปัญญา หรือพิการทางสมองได้หากเกิดกับทารกในครรภ์มารดา กระทั่งสาธารณสุขจึงต้องมีนโยบายเติมไอโอดีนลงไปในอาหารหรือเกลือเพื่อป้องกันการขาดไอโอดีน

- การขาด “ธาตุเหล็ก” ในช่วงตั้งครรภ์หญิงตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาอย่างมาก โดยเฉพาะในไตรมาสที่ 2-3 และต้องการธาตุเหล็กในปริมาณที่สูงขึ้นกว่าปกติเนื่องจากต้องไปสร้างเม็ดเลือดสำหรับตนเองและลูก อีกทั้งการขาดธาตุเหล็กขณะตั้งครรภ์ยังทำให้คุณแม่มีภาวะโลหิตจาง (พบมากถึงร้อยละ 42) และมีโอกาสติดเชื้อง่ายขึ้น

ส่วนทารกในครรภ์มีโอกาสคลอดก่อนกำหนดหรือหากอยู่ครบอายุครรภ์ เมื่อคลอดออกมาพบว่าอาจมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ พัฒนาการทางสมองช้ากว่าวัย กระทั่งสาธารณสุขจึงต้องมีนโยบายเสริมยาเม็ดธาตุเหล็กเวลาไปฝากครรภ์เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก เพราะการได้รับธาตุเหล็กจากอาหารเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ



Q แหล่งวิตามินและแร่ธาตุที่ดีที่สุดมาจากไหนคะ

A วิตามินและแร่ธาตุมาจากอาหาร ตามหลักโภชนาการทั่วไปที่เขามองว่าให้กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ กินให้ครบ 5 หมู่

กินคาร์โบไฮเดรตที่ดี

ควรเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนหรือบรรดาแป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด ลูกเดือย ถั่วแดง

กินโปรตีนที่ดี

เช่น เนื้อปลา อกไก่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่ว งา ไข่พืชเห็ด เต้าหู้ นมวัว นมถั่วเหลือง

กินไขมันที่ดี

เช่น ไขมันจากปลา ถั่วเปลือกแข็ง อะโวคาโด น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดชา

ส่วนการกินพืชผักและผลไม้หลากชนิดก็จะช่วยเพิ่มวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งเส้นใยอาหารให้ร่างกายได้อีก

ดังนั้นถ้าเรากินอาหารจากธรรมชาติครบ 5 หมู่ในปริมาณและสัดส่วนที่พอดี รวมถึงเลือกคุณภาพอาหารที่ดี คำว่า “พอดีในทางโภชนาการ” คือ ร่างกายได้รับพลังงานที่เพียงพอต่อวัน จะไม่เกิดภาวะอ้วนหรือขาดสารอาหาร โดยพบว่าหากรับประทานอาหารได้ 1,500 กิโลแคลอรีต่อวันก็จะได้รับวิตามินและแร่ธาตุอย่างเพียงพอ

แต่ที่ปัจจุบันเราเจออุบัติการณ์ว่าขาดวิตามินชนิดนั้นชนิดนี้มากขึ้น ส่วนหนึ่งก็เป็นเพราะพฤติกรรมการกินของเราเองที่อาจจะไปกินอาหารแปรรูปและไม่กินผักผลไม้ จึงทำให้ได้รับวิตามินไม่พอ

วิตามินในแหล่งอาหาร ตามธรรมชาติ อยู่ที่ไหนกันบ้าง

วิตามินเอ พบมากในน้ำมันตับปลา ตับสัตว์ เนื้อสัตว์ นม และผลิตภัณฑ์จากนม ผักใบเขียวเข้ม ผักผลไม้สีเหลือง ส้ม

วิตามินดี ร้อยละ 80-90 มาจากการสังเคราะห์แสงที่ผิวหนัง และร้อยละ 10-20 มาจากอาหาร เช่น ปลาแซลมอน ปลาเทราต์ ปลาหูฉลาม ปลาซาร์ดีน ปลาแมคเคอเรล ปลาค็อด เห็ดหอม ไข่แดง น้ำมันตับปลา

วิตามินอี พบมากในน้ำมันพืชชนิดต่างๆ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันจมูกข้าวสาลี ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วเปลือกแข็ง เนื้อสัตว์ และพบบ้างในนม ไข่ ผักและผลไม้

วิตามินเค พบในผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า ปวยเล้ง บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันคาโนลา

วิตามินบี 1 บี 2 บี 3 บี 5 บี 6 บี 7 และบี 9 พบมากในข้าว จมูกข้าว ธัญพืช งา ถั่วเมล็ดแห้ง เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ตับ ไข่ นม เนย ชีส โยเกิร์ต ผักใบเขียว มันฝรั่ง

วิตามินบี 12 จะพบเฉพาะในเนื้อสัตว์ มักไม่พบในพืช ยกเว้น เหมเป้ (ถั่วเหลืองหมักชนิดหนึ่ง) ซึ่งสามารถพบวิตามินบี 12 ได้

วิตามินซี พบในผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ ถั่วลันเตา มะรุม มะระ ผักหวาน ยอดสะเดา ใบปอ ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะขามป้อม ส้ม กีวี สตรอว์เบอร์รี่ และมะละกอ

แคลเซียม พบในปลาเล็กปลาน้อย เคย นมและผลิตภัณฑ์จากนม ผักใบเขียว ถั่วเหลือง ถั่วเมล็ดแห้ง งาดำ งาขาว เมล็ดดอกคำฝอย เมล็ดทานตะวัน มันเทศ

ฟอสฟอรัส พบในนมและผลิตภัณฑ์จากนม เนื้อสัตว์ ไข่แดง รำข้าว ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง

แมกนีเซียม พบในผักใบเขียว ผลไม้ ถั่วเมล็ดแห้ง นม และผลิตภัณฑ์จากนม

ธาตุเหล็ก พบในเนื้อสัตว์ เลือดและเครื่องในสัตว์ อาหารทะเล ผักใบเขียวเข้ม ถั่วเมล็ดแห้ง

ไอโอดีน พบในพืชทะเล สาหร่ายทะเล อาหารทะเล เนื้อสัตว์ ไข่ งาดำ ลูกเดือย

สังกะสี พบในเนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์ หอย สัตว์น้ำเปลือกแข็ง ปลา สัตว์ปีก ไข่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม

ซีลีเนียม พบในอาหารทะเล เนื้อสัตว์ ไข่

ฟลูออไรด์ พบในดิน หิน น้ำ น้ำบาดาล อาหารทะเล เนื้อสัตว์ ผักบางชนิด



Q นอกจากอาหารที่เรากินแล้ว ร่างกายสามารถสร้างหรือสังเคราะห์วิตามินและแร่ธาตุขึ้นได้เองหรือไม่คะ

A วิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งเกลือแร่เป็นสารอินทรีย์ที่ได้จากการรับประทานอาหารตามธรรมชาติ แต่ก็มีวิตามินบางชนิดที่ร่างกายสามารถสร้างขึ้นเองได้ แต่บางชนิดร่างกายก็สร้างไม่ได้

ถ้าเป็นตัวที่เราพูดถึงว่าร่างกายสร้างได้เองคือ

วิตามินบี 7 หรือไบโอติน และวิตามินเค 2 (Menaquinone) เพราะเกิดจากปฏิกิริยาของแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ และยังอาจได้รับจากอาหารที่เกิดจากการหมักถั่วเหลืองโดยใช้แบคทีเรีย *Bacillus subtilis* เช่น โยเกิร์ต ชีส เนยแข็ง ตับ ไข่แดง

ในคนที่กินยาปฏิชีวนะหรือยาฆ่าเชื้อที่ออกฤทธิ์กว้างทำลายแบคทีเรียที่ลำไส้เป็นเวลานานกว่า 2-3 สัปดาห์ จึงอาจทำให้ขาดวิตามินเคได้

วิตามินเค มี 3 ชนิด

วิตามินเค 1 (Phytonadione) ช่วยให้เลือดแข็งตัวโดยการกระตุ้นโปรตีนที่ใช้ในการแข็งตัวของเลือด พบในผักใบเขียวเข้ม สาหร่าย น้ำมันพืช ถั่ว และปลา

วิตามินเค 2 (Menaquinone) สร้างความแข็งแรงให้กระดูก โดยการสร้างออสทีโอแคลซิน ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเซลล์กระดูก เพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูก รวมทั้งช่วยสร้างโปรตีนที่ลดการเกาะตัวของแคลเซียมหรือหินปูนที่หลอดเลือดแดง อันจะทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตามมาได้

วิตามินเค 3 (Menadione) เป็นชนิดที่สังเคราะห์ขึ้นมาแล้วแต่เป็นพิษต่อตับ ปัจจุบันจึงไม่มีการใช้งานวิตามินชนิดนี้แล้ว



วิตามินดี 3 (Cholecalciferol) เป็นวิตามินอีกชนิดที่ร่างกายสร้างได้เองจากการสังเคราะห์ในชั้นผิวหนัง ด้วยเหตุนี้บางคนจึงเรียกวิตามินดี 3 ว่า "Sunshine Vitamin" หรือวิตามินแสงอาทิตย์

ส่วน **วิตามินดี 2 (Ergocalciferol)** เราได้จากอาหาร เช่น น้ำมันตับปลา ปลาทะเลน้ำลึก ปลาน้ำจืดที่มีไขมันมาก นมวัว นมที่ทำจากพืช ซีเรียล โยเกิร์ต น้ำมันประเด็นที่น่าสนใจคือ ร้อยละ 90 ของวิตามินดี 3 จะสร้างจากคอเลสเตอรอลชั้นใต้ผิวหนังเมื่อกระทบแสงแดด UVB แต่ด้วยไลฟ์สไตล์ในปัจจุบันของคนส่วนใหญ่ที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะคนเมืองที่ใช้ชีวิตกลางแจ้งน้อยลง อยู่กลางแดดนานๆ น้อยมาก ส่วนใหญ่จะใช้ชีวิตอยู่ในที่ร่มเสียมากกว่า อีกทั้งยังมีพฤติกรรมหลบเลี่ยง



แสงแดดด้วยการทาครีมกันแดด สวมหมวก กางร่ม สวมเสื้อแขนยาว

จากการศึกษาหลายชิ้นจึงพบว่า คนไทยราว 50-80% มีภาวะพร่องวิตามินดี และอีกประมาณ 5-40% ขาดวิตามินดี โดยคนในเมืองจะขาดวิตามินดีค่อนข้างมาก อย่างไรก็ตาม อุบัติการณ์การขาดวิตามินดีจะพบมากในกลุ่มประเทศเมืองหนาว เนื่องจากมีช่วงเวลาที่ไม้ได้รับแสงแดดค่อนข้างมาก ดังนั้นหน่วยงานสาธารณสุขในหลายประเทศจึงมีการผสมวิตามินดีลงในอาหารหลักของชาวเมือง เช่น นม ซีเรียล เพื่อป้องกันไม่ให้ประชากรของตนขาดวิตามินดี

ส่วนบ้านเราเองยังไม่เจอปัญหามากเท่ากลุ่มประเทศเมืองหนาว กระทรวงสาธารณสุขจึงยังไม่ได้มีการเติมวิตามินดีในอาหารบ้านเรา ดังนั้นหากสามารถรับแสงแดดโดยตรงช่วง 10.00 - 14.00 น. นานประมาณ 1-2 ชั่วโมง โดยมีเสื้อผ้าปกปิดผิวหนังน้อยชิ้นที่สุด ก็จะช่วยร่างกายสามารถสังเคราะห์วิตามินดี 3 ได้ แต่ในชีวิตประจำวันผู้คนส่วนมากคงยากที่จะทำได้เป็นประจำ และอาจเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนังหรือการได้รับมลพิษ

ดังนั้นหมอจึงแนะนำให้ออกกำลังกายกลางแจ้งบ้าง รับประทานอาหารที่มีวิตามินดีให้เพียงพอ เช่น เห็ด เต้าหู้ ปลาน้ำจืดที่มีไขมันมาก (ควรรับประทานปลากลุ่มนี้เป็นประจำทุกวัน) อาจเลือกรับประทานนม นมถั่วเหลือง นมไอ้ต นมอัลมอนต์ที่มีการเติมวิตามินดี เติมแคลเซียมเพิ่มลงไป ก็ช่วยให้ไม่ขาดวิตามินดีได้

สำหรับแร่ธาตุ ร่างกายกลับไม่สามารถสร้างแร่ธาตุได้เลยสักชนิด จำเป็นต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น

วิตามินดี 3 มีอยู่ในอาหารชนิดใดบ้าง

บทความเรื่อง “Foods High in Vitamin D3” ซึ่ง
รีวิวโดย นายแพทย์มะฮัมหมัด จูเบอร์ (Mahammad
Juber) และเผยแพร่ใน Web MD เว็บไซต์ที่อุดม
ไปด้วยคอนเทนต์งานวิจัยเชิงสุขภาพและข้อมูลทาง
การแพทย์ระดับแนวหน้า ระบุว่า วิตามินดี 3 นอกจาก
ร่างกายจะสังเคราะห์ได้จาก UVB แล้ว ยังพบได้ใน
เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ดังต่อไปนี้

- ปลาเรนโบว์เทราต์ หรือปลาเทราต์สายรุ้ง (Rainbow Trout) ปลาน้ำจืดที่เพาะเลี้ยงในฟาร์ม โดยพบว่ามีปริมาณเพียง 85 กรัมสามารถให้วิตามินดี 3 ประมาณ 645 IU และยังให้โอเมก้า-3 สูงอีกด้วย
- ปลาแซลมอนซ็อกกอย หรือปลาแซลมอนแดง (Sockeye Salmon) ให้วิตามินดี 3 ประมาณ 570 IU

• ปลาซาร์ดีน ให้วิตามินดี 3 ประมาณ 200 IU
อีกทั้งยังให้วิตามินบี 12 และโอเมก้า-3

• ไข่ ให้วิตามินดี 3 ประมาณ 44 IU อีกทั้งยัง
ให้โปรตีนและแร่ธาตุอื่นๆ อีกหลายชนิด

• ตับวัว ให้วิตามินดี 3 ประมาณ 42 IU อีกทั้ง
ยังให้โปรตีนและแร่ธาตุอื่นๆ อีกหลายชนิด

ทั้งนี้ปริมาณวิตามินดีที่ร่างกายต้องการต่อวันจะ
อยู่ที่ประมาณวันละ 500 - 600 IU โดยมีรายงานระบุว่า
การได้รับวิตามินดีปริมาณเกิน 40,000 IU (หรือราว
1,000 ไมโครกรัม/วัน หรือ 1 มิลลิกรัม) อาจมีภาวะ
วิตามินดีเป็นพิษได้

*หมายเหตุ : คำว่า IU ย่อมาจาก International Unit
หมายถึงหน่วยสากลที่องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดขึ้น
เพื่อใช้อ้างอิงในทางการแพทย์ สำหรับสารออกฤทธิ์แต่ละชนิด
ซึ่งไม่สามารถกำหนดปริมาณเป็นหน่วยน้ำหนักไมโครกรัมหรือ
มิลลิกรัม เพราะอาจคลาดเคลื่อนเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

โรค อาการ และความผิดปกติ จากวิตามินและแร่ธาตุ



Q ร่างกายรู้ได้อย่างไรคะว่า “วิตามินตัวไหนเกินหรือขาด”

A ปกติเมื่อเรารับประทานอาหารเข้าไป ในอาหาร 1 คำ จะประกอบด้วยสารอาหารหลักและสารอาหารรอง ไม่เพียงเท่านั้น ในสารอาหารรองก็ยังมีประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุชนิดต่างๆ ด้วย

ร่างกายมนุษย์จะมีกลไกปรับสมดุลอัตโนมัติ เช่น วิตามินตัวนี้ร่างกายมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการแล้ว ไม่ได้ขาด ก็จะไม่ดูดซึมวิตามินหรือแร่ธาตุชนิดนั้นเข้าไป แต่หากตัวไหนขาดหรือไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะพยายามดูดซึมไปทั้งหมดที่มีในอาหารนั้นๆ หรือบางอย่างก็จะใช้กลไกภายในปรับให้สมดุลกันเพื่อนำไปใช้ต่อไป

ในทางกลับกัน หากเรารับประทานวิตามินหรือแร่ธาตุในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแบบที่แยกเป็นแต่ละชนิดจะเป็นอันตรายมากกว่า เพราะร่างกายไม่สามารถเลือกได้ว่าต้องการอะไรหรือไม่ต้องการอะไร

เราควรได้รับวิตามินและแร่ธาตุชนิดสำคัญ
ปริมาณเท่าไรต่อวันกันนะ

ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคในคนอายุ 19 ปีขึ้นไป

วิตามินเอ	600 - 700 ไมโครกรัม/วัน
วิตามินเค	90 - 120 ไมโครกรัม/วัน
วิตามินบี 1	0.6 - 1 มิลลิกรัม/วัน
วิตามินบี 2	1.1 - 1.3 มิลลิกรัม/วัน
วิตามินบี 3	12 - 16 มิลลิกรัม/วัน
วิตามินบี 5	1.2 - 1.7 มิลลิกรัม/วัน
วิตามินบี 6	1.1 - 1.3 มิลลิกรัม/วัน
วิตามินบี 7	20 - 30 ไมโครกรัม/วัน
วิตามินบี 12	2.4 ไมโครกรัม/วัน
วิตามินซี	85 - 100 มิลลิกรัม/วัน
แคลเซียม	800 - 1,000 มิลลิกรัม/วัน
ฟอสฟอรัส	700 - 1,000 มิลลิกรัม/วัน
แมกนีเซียม	240 - 320 มิลลิกรัม/วัน
เหล็ก	11 - 20 มิลลิกรัม/วัน
ไอโอดีน	150 ไมโครกรัม/วัน
สังกะสี	9 - 11 มิลลิกรัม/วัน
ซีลีเนียม	55 ไมโครกรัม/วัน
ฟลูออไรด์	0.05 มิลลิกรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน หรืออยู่ระหว่าง 2.4 - 3 มิลลิกรัม/วัน

ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคในคนอายุน้อยกว่า 70 ปีลงมา

วิตามินดี	600 IU/วัน ส่วนผู้มีอายุ 70 ปีขึ้นไป คือ 800 IU/วัน
วิตามินอี	11 - 13 มิลลิกรัม/วัน

* อ้างอิงจากข้อมูลปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 โดยคณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข <https://www.thai-dietetics.org/wpcontent/uploads/2020/04/dri2563.pdf>

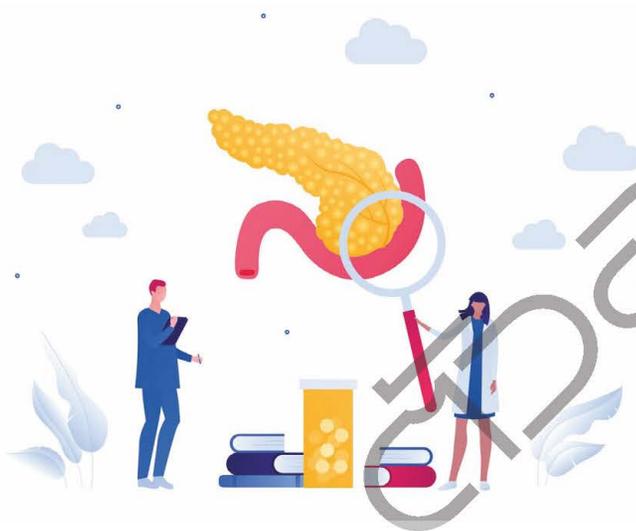
Q ใครหรือพฤติกรรมใดที่ “เสี่ยง” ต่อการขาดวิตามินและแร่ธาตุ

A ภาพรวมทั่วไปคนที่ขาดวิตามินและแร่ธาตุ ได้แก่

1

คนที่ขาดสารอาหารหลัก

ภายใต้เงื่อนไขที่ว่าถ้าเรานำหนักตัวน้อยไม่ถึงเกณฑ์มาตรฐาน ถ้าเรากินอาหารหลักไม่พอ ด้วยความที่วิตามินเกลือแร่ และแร่ธาตุมาพร้อมกับอาหารหลัก เราก็จะขาดไปด้วย ดังนั้นกลุ่มนี้จึงเป็นกลุ่มที่มีโอกาสขาดวิตามินแน่นอน



2

กลุ่มที่มีโรคซึ่งมีผลต่อการดูดซึมวิตามินลดน้อยลง

เช่น คนที่มีโรคหรือมีความผิดปกติเกี่ยวกับถุงน้ำดี ทำให้สร้างน้ำดีไม่ได้ตามปกติ ตับอ่อนทำงานบกพร่อง ตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง ร่างกายคนกลุ่มนี้ก็จะไม่สามารถดูดซึมวิตามินที่ดูดซึมในไขมันได้เลย รวมทั้งผู้ที่มีโรคเกี่ยวกับลำไส้เล็ก เช่น โรคโครห์น (Crohn Disease) กลุ่มอาการดูดซึมผิดปกติ (Malabsorption Syndrome) ผู้ที่เคยได้รับการผ่าตัดกระเพาะอาหารหรือลำไส้ จะไม่สามารถดูดซึมวิตามินบางชนิดที่ดูดซึมที่ลำไส้ได้

3

กลุ่มที่มีพฤติกรรมกาเกินที่ไม่ปกติ

เช่น คนที่ไม่กินไขมันหรือน้ำมันเลยเพราะกลัวอ้วน คนที่อยู่ในช่วงลดน้ำหนัก ถ้ามีพฤติกรรมกาเกินแบบนี้ เป็นระยะเวลานานๆ ร่างกายก็จะไม่สามารถดูดซึมวิตามินที่ดูดซึมในไขมันได้เช่นกัน คนที่ไม่กินพืช ผัก ผลไม้เลยเป็นระยะเวลานานๆ ร่างกายก็จะเสี่ยงต่อการขาดวิตามินซี คนที่กินเจ วิแกน ซึ่งไม่กินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น นม ไข่ เลยเป็นระยะเวลานานๆ ร่างกายก็จะเสี่ยงต่อการขาดวิตามินบี 12 ได้

4

กลุ่มที่รับประทานอาหารบางอย่างซึ่งรบกวนการดูดซึมหรือทำลายวิตามินมากขึ้น

เช่น การรับประทานเนื้อสัตว์ดิบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปลาน้ำจืดสดๆ ปลาร้า หอยแมลงภู่ หอยกาบ และอาหารหมักที่มีการเจือปนของเชื้อรา เพราะในอาหารเหล่านี้จะมีสารต้านไทอะมีน (Anti-thiamine Factors) มีฤทธิ์ทำลายวิตามินบี 1 รวมทั้งการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำหรือเรื้อรัง แอลกอฮอล์จะยับยั้งการดูดซึมวิตามินบี 1 บริเวณลำไส้ และเพิ่มการขับวิตามินออกจากร่างกายมากขึ้น

5

กลุ่มที่ใช้ยาบางชนิดเป็นระยะเวลานาน ๆ

พบการใช้ยาหลายชนิดที่มีผลต่อวิตามิน เช่น ผู้ที่กินยาปฏิชีวนะหรือยาฆ่าเชื้อติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ จะมีผลต่อการทำลายแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ซึ่งสังเคราะห์วิตามินเค ในระยะยาวจึงเสี่ยงขาดวิตามินเคได้

ผู้ที่กินยาเมตฟอร์มิน (Metformin) รักษาโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นเวลานาน ๆ จะเกิดผลไม่พึงประสงค์ได้ คือทำให้ระดับวิตามินบี 12 ลดลง เพราะไปรบกวนการดูดซึมวิตามินบี 12 ที่ลำไส้เล็กจนเสี่ยงต่อการขาดได้ อย่างไรก็ตาม ห้ามหยุดยาเองโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ผู้ให้การรักษา นอกจากนี้ยังพบได้ในผู้ที่ใช้ยาลดการหลั่งของกรดในกระเพาะอาหารบางชนิด ซึ่งมีผลลดการดูดซึมของวิตามินบี 12 ลง

5 กลุ่มแรกนี้คือขาดวิตามินเพราะรับเข้าไม่พอ แล้วยังมีกลุ่มที่ต้องการวิตามินมากขึ้น แต่ก็มักจะขาด ได้แก่

กลุ่มคนที่ต้องการวิตามินมากขึ้นอันเนื่องมาจากโรค มักจะอยู่ในกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังบางชนิด เช่น โรคไต ไตเสื่อม เพราะไตทำงานไม่ดีทำให้ร่างกายสร้างวิตามินดีไม่ได้

• ผู้ที่ท้องเสียเป็นประจำ ผู้ที่มีลำไส้อักเสบ ผู้ป่วยโรคตับ เหล่านี้จะสร้างและดูดซึมวิตามินได้ไม่ดี

• ผู้ป่วยวิกฤติที่นอนไอซียูนาน ๆ ก็เสี่ยงขาดวิตามินเพราะร่างกายต้องการใช้วิตามินมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม กลุ่มคนทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นนี้ หากขาดวิตามินจะมี “อาการแสดงที่ชวนให้สงสัยทางการแพทย์” ให้เห็น

นอกจากนี้แล้ว ที่ควรกล่าวถึงก็จะมี **กลุ่มคนที่ต้องการวิตามินมากขึ้นอันเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย** เช่น หญิงตั้งครรภ์ที่ต้องการโฟลิก เหล็ก วิตามินดี ไอโอดีน ปริมาณสูงกว่าปกติ หญิงที่อยู่ระหว่างการให้นมบุตร ผู้สูงอายุที่ต้องการแคลเซียม วิตามินดี เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะคนที่เสี่ยงต่อกระดูกพรุนหรือกระดูกหัก น้ำหนักตัวน้อย

Q แล้วคนทั่วไปที่ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี จะขาดวิตามินและแร่ธาตุได้ไหมคะ

A คนทั่วไปถ้าจะขาดได้ก็คือคนอ้วน น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน คนที่กินอาหารไม่อยู่ในวิถีทางเฮลตี้ เช่น กินอาหารไม่ครบหมู่ กินอาหารสุกๆดิบๆ กินอาหารหมักดอง กินอาหารแปรรูป กินอาหารปิ้งย่าง กินแต่อาหารพลังงานสูง เช่น ของมัน ของทอด ฟาสต์ฟู้ด อาหารเหล่านี้มักจะไม่เหลือวิตามินและแร่ธาตุอะไรเลย โดยเฉพาะวิตามินที่ละลายในน้ำที่เมื่อโดนความร้อนนานๆ ก็สลายไปหมดแล้ว

Q อาการหรือสัญญาณความผิดปกติที่เกิดจากการ “ขาด” วิตามินและแร่ธาตุที่พบได้บ่อยมีอะไรบ้างคะ

A จริงๆ อาการขาดวิตามินและแร่ธาตุที่พบบ่อยในแง่ของโภชนาการจะมีอาการแสดงหลายอย่าง ยกตัวอย่างที่พบบ่อย

• **ขาดวิตามินเอ** ทำให้เกิดอาการเกี่ยวกับดวงตาและการมองเห็น เริ่มจากตาบอดกลางคืน หากไม่ได้รับการรักษาอาการจะรุนแรงถึงขั้นกระจกตาขุ่นเหลวและตาบอดในที่สุด รวมทั้งทำให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง ติดเชื้อง่าย ป่วยบ่อย

• **ขาดวิตามินดี** จะสูญเสียความหนาแน่นของมวลกระดูก เนื่องจากร่างกายจะสลายแคลเซียมออกจากกระดูกตลอดเวลา นำไปสู่โรคกระดูกนุ่มในผู้ใหญ่และโรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ เสี่ยงกระดูกหักง่าย สูญเสียความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ เนื้อตัว ตันแขน ตันขาอ่อนแรง

• **ขาดวิตามินอี** จะมีความผิดปกติที่เซลล์ประสาทและระบบประสาท ปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้ออ่อนแรง

• **ขาดวิตามินเค** เมื่อมีบาดแผลเลือดออก เลือดจะแข็งตัวยากหรือหยุดยาก

• **ขาดวิตามินบีรวม**
วิตามินบี 1 มีอาการเหน็บชาตามแขนขา
วิตามินบี 2 โรคปากนกกระจอก
วิตามินบี 3 มีอาการอักเสบที่ปากและลิ้น
วิตามินบี 5 มีอาการชาปลายประสาท กล้ามเนื้ออ่อนแรง ภูมิคุ้มกันลดลง

วิตามินบี 6 ภูมิคุ้มกันต่ำ การตอบสนองต่อระบบประสาทช้าลง ซึมเศร้า ผิวหนังอักเสบ

วิตามินบี 12 โลหิตจาง เส้นประสาทอักเสบ

วิตามินบี 7 มีอาการทางระบบประสาท ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ผม่วง ผิวหนังแห้ง มีภาวะลิ้นลิ้นหรือลิ้นจะดูวาว ๆ มัน ๆ เหมือนไม่มีปุ้มรับรส การเผาผลาญไขมันน้อยลง

• **ขาดวิตามินซี** จะมีภาวะเลือดออกตามไรฟัน โรคโลหิตจกเปิด ติดเชื้อง่าย แผลหายช้า ผิวหนังแห้งแตก หยาบกร้าน หมองคล้ำ ผม่วง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ข้อบวม เท้าบวม ซึมเศร้า

• **ขาดแคลเซียม** ความหนาแน่นของมวลกระดูกลดลง โรคกระดูกพรุน

• **ขาดแมกนีเซียม** เป็นตะคริว กระทบก หรือชัก หัวใจเต้นผิดปกติ

• **ขาดธาตุเหล็ก** จะมีภาวะลิ้นเลื่อน โลหิตจาง ภาวะซีด เล็บเปราะ ผมร่วง

• **ขาดฟอสฟอรัส** เมื่ออาหาร กล้ามเนื้ออ่อนแรง ปวดกระดูก โรคกระดูกน่วม

เหล่านี้คืออาการที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่สำคัญของวิตามิน เกือบแรม และแร่ธาตุชนิดสำคัญ หากแต่ภาพรวมของอาการเกี่ยวกับการขาดวิตามินที่คนมักจะถูกพูดถึงคือ

- เบื่ออาหาร
- อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- เหนื่อยล้าผิดปกติ
- ไม่กระฉับกระเฉง
- เครียดง่าย
- นอนไม่หลับ

เหล่านี้อาจจะไม่ได้หมายความว่า “เป็นโรค” ก็ได้ เนื่องจากอาการยังไม่ชัดเจนและยังสัมพันธ์กับอาการแสดงของหลายๆโรคได้ บังเอิญว่าผู้ป่วยเป็นโรคอื่น แต่เกิดไปตรวจเลือดแล้วเจอว่าระดับวิตามินดีต่ำ จากนั้นก็รักษาด้วยวิตามินดีอย่างเดียว นั่นก็อาจไม่ได้แก้อาการต่างๆให้หายไพบหมด

บางชุมชนที่หมอไปออกตรวจก็เจอความสับสนที่ว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีอุบัติการณ์ขาดวิตามินดีสูงขึ้น ซึ่งหากรักษาด้วยวิตามินดีภายใต้การดูแลของหมอก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่ถามว่าวิตามินดีสามารถรักษาโรคซึมเศร้าได้ด้วยไหม ผลลัพธ์ก็คงไม่ชัดเจนนั้น วิธีที่เหมาะสมคงต้องไปพบจิตแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาโดยตรงจะเห็นผลลัพธ์ที่ดีต่อโรคมากกว่า

ดังนั้นการขาดวิตามินและแร่ธาตุนั้นต้องพิจารณาเหตุปัจจัยอื่นๆประกอบด้วย เช่น มีโรคประจำตัวอะไรไหมที่ส่งเสริมให้เกิดโรคจากการขาดวิตามิน

“ไม่ใช่ว่าการขาดวิตามินจะเป็นสาเหตุหลักของอาการเจ็บป่วยทันที ไม่เช่นนั้นแล้วอาจจะกลายเป็นผิดพลาดแล้วไม่ได้หาโรคอื่นฯ”

ยกตัวอย่างเช่น การมีเลือดออกตามไรฟันอาจแคมาจากเหงือกอักเสบ หรือหากรุนแรงกว่านั้นอาจเป็นโรคเกี่ยวกับเลือด โรคของเกล็ดเลือด มะเร็งเม็ดเลือดก็ได้ แต่หากเราคิดว่าอาการแบบนี้คือการขาดวิตามินซีก็ไปกินวิตามินซีเสริมอย่างเดียว แต่ไม่ได้ตรวจรักษาโรคอื่น ทั้งที่จริงๆแล้วการเป็นโรคอื่นอันตรายกว่าการขาดวิตามินซีมาก

ดังนั้นการขาดวิตามิน ถ้าจะเป็นโรคชัดๆต้องเจอในคนที่ขาดสารอาหาร มีประวัติการกินอาหารที่ผิดปกติอย่างชัดเจน เช่น ไม่กินผักผลไม้เลย กินอาหารเพื่อลดน้ำหนัก หรือมีโรคประจำตัวที่เราารู้อยู่แล้วว่าโรคนี้มีแนวโน้มจะขาดวิตามิน

ส่วนคนทั่วไปที่เดินเหินแข็งแรงดี หากอยู่ๆมาขาดวิตามินแล้วมีอาการแสดงชัดเจนหนึ่งเป็นไปได้อย่าง ควรต้องหาโรคอื่นก่อนด้วยจะดีกว่า



Q วิตามินและแร่ธาตุชนิดใดที่ “คนไทย” ขาดมากที่สุด

A วิตามินดีนี่แหละ อาจจะเป็นเพราะคนใช้หมอสวนใหญ่อยู่ในชุมชนเมือง เมื่อเจาะเลือดออกมาส่วนใหญ่มักเจอว่า “ขาด” แต่ยังไม่ได้เจอว่า “ขาดแล้วเป็นปัญหา” เนื่องจากปัญหาการขาดวิตามินดีที่บอกตอนนี้คือ “โรคกระดูกพรุน” ฉะนั้นสำหรับโรคนี้จะมีปัจจัยอื่นๆที่ทำให้กระดูกพรุนได้ด้วย เช่น อายุที่มากขึ้น วัยทอง คนอ้วนที่มวลกล้ามเนื้อน้อย คนใช้ที่ใส่ยาจำพวกสเตียรอยด์ กลุ่มเหล่านี้มีความเสี่ยง จึงแนะนำให้ตรวจหรือเสริมวิตามินดี

ปัจจุบันเรายังไม่ได้เจอว่าในคนอายุน้อยขาดวิตามินดีแล้วเกิดโรคกระดูกพรุน ส่วนในกลุ่มประชากรปกติถึงแม้จะขาดวิตามินดี แต่แข็งแรงดี ไม่ได้มีโรค จริงๆเขาก็กังไม่เจอว่าการตรวจพบว่าขาดวิตามินดีมีโอกาสเกิดโรคที่ชัดเจน แต่วิตามินดีอาจจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันในร่างกาย การสร้างกระดูกและฟันได้

ยิ่งถ้าเป็นช่วงที่มีอาการเจ็บป่วยหรือเป็นผู้ป่วยวิกฤติ การเสริมวิตามินดีก็อาจเป็นสิ่งจำเป็นเพราะอาจช่วยในเรื่องภูมิคุ้มกันในหลายๆกลไก และช่วยลดกระบวนการอักเสบเรื้อรังได้



เท่าที่เรียกว่า ขาดวิตามินดี หรือพร่องวิตามินดี

ข้อมูลล่าสุดจากงานวิจัยเรื่อง “An Update on the Effects of Vitamin D on the Immune System and Autoimmune Diseases” ของ Claudia Sirbe และคณะที่ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ *Nutrients* ฉบับสิงหาคม ปี 2022 ยังคงแนะนำว่า

คนทั่วไปควรมีระดับวิตามินดีในเลือดอย่างน้อย 30 นาโนกรัม/มิลลิลิตร และหากมีถึงระดับ 40-60 นาโนกรัม/มิลลิลิตรจะช่วยส่งเสริมบทบาทหน้าที่การทำงานของวิตามินดีให้มีประสิทธิภาพอย่างครอบคลุม เช่น ช่วยดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ลำไส้ที่มีผลต่อการสร้างกระดูกและฟัน การเจริญเติบโตของร่างกาย โดยเฉพาะส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบเรื้อรัง

- ระดับวิตามินดีที่ถือว่า “ขาดวิตามินดี” (Vitamin D Deficiency) คือ น้อยกว่า 20 นาโนกรัม/มิลลิลิตร
- ส่วนระดับที่ถือว่า “พร่องวิตามินดี” (Vitamin D Insufficiency) คือ น้อยกว่า 30 นาโนกรัม/มิลลิลิตร

Q อาการหรือสัญญาณความผิดปกติที่เกิดจากการรับประทานวิตามินและแร่ธาตุ “เกิน” ที่พบได้บ่อยมีอะไรบ้างคะ

A ส่วนใหญ่หากกินอาหารธรรมชาติหม่อมไม่ค่อยเจอว่า “ได้รับเกินขนาด” เพราะอย่างที่บอกว่าร่างกายมนุษย์มีกลไกการเลือกดูดซึมแบบอัตโนมัติอยู่แล้ว อะไรขาดก็ดูดซึม อะไรที่มีเพียงพออยู่แล้วก็ไม่ดูดซึม

อาการแสดงที่เจอหลัก ๆ ว่าอาจจะได้รับมากเกินไป เช่น ฝ่ามือฝ่าเท้ามีสีเหลืองทั้งสองข้าง อาการแสดงนี้ไม่ใช่ภาวะพิษ ส่วนใหญ่เกิดจาก “ภาวะ Carotenoma” ซึ่งมีสาเหตุมาจากการกินผลไม้สีเหลืองส้มปริมาณมากเกินไป และรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ เช่น ส้ม มะละกอสุก แครอท ฟักทอง ลูกพีช

เมื่อสารสีเหลืองและสีส้มจำพวกเบต้าแคโรทีนที่อยู่ในผลไม้เหล่านี้เข้าสู่ร่างกาย ผนังลำไส้จะดูดซึมและเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ส่วนอีก 1 ใน 3 จะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายและไปสะสมอยู่ที่เม็ดสีผิวบริเวณใบหน้า ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ทำให้มีสีเหลืองมากขึ้นนั่นเอง

หากลดหรือหยุดรับประทานผักผลไม้กลุ่มนี้ลง ดื่มน้ำมากๆ ไตก็จะสามารถขับออกจากร่างกายได้หมด อาการเหลืองที่เกิดขึ้นก็จะหายไป 2-3 สัปดาห์ แต่ถ้าเยื่อぶตาเหลืองและมีอาการอ่อนเพลียร่วมด้วย อาจต้องไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจตับและถุงน้ำดีแทนเพราะอาจมีปัญหา

ส่วนใหญ่ร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุเกินจากยาเม็ดเสริม ผลิตภัณฑ์หรืออาหารเสริมมากกว่า เพราะเหล่านี้จะใส่วิตามินชนิดนั้นๆ ในปริมาณมาก

Q การตรวจวิตามินและแร่ธาตุในเลือดจำเป็นหรือไม่อย่างไร

A จริงๆ แล้วในคำแนะนำเลยคือ ไม่จำเป็นต้องเจาะ แต่ถ้าเจาะแล้วเจอว่า “เกิน” หรือบังเอิญไปเจอว่า “ขาด” ถามว่าต้องรักษาไหม ถ้ายังไม่ใช้กลุ่มเสี่ยงที่เราพูดถึง เช่น คนขาดสารอาหาร ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ป่วยโรคเรื้อรังหรือโรคที่เกี่ยวกับการดูดซึมวิตามิน ก็ยังไม่มีความจำเป็นให้รักษา

ปกติตามมาตรฐานการแพทย์ เวลาที่มีคำแนะนำอะไรจะอยู่บนพื้นฐานเชิงสุขภาพ หรือมองกว้างเชิง Public Health กล่าวคือ การจะต้องตรวจหรือรักษาจะมองว่า มันคุ้มค่าไหมกับเงินที่จ่ายไป เช่น เราไปกินวิตามินเสริม มันก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไร ระดับวิตามินในเลือดดีขึ้น ก็ไม่ได้ป้องกันอะไรเรา เพราะตอนเวลาที่มันขาดไปหรือพร่องไป เราก็ยังไม่ได้มีความผิดปกติอะไร

แต่ถ้าเรามองเป็นภาพย่อย เป็นรายบุคคล เช่น มักมีคนที่ไม่ได้เป็นโรคใด ๆ มาปรึกษาหมอว่าอยากกินวิตามิน อยากตรวจดูระดับวิตามิน หมอก็จะดูว่า

“เขาเสี่ยงไหม เขามีโรคเกิดขึ้นหรือยัง เพราะถ้ายังแล้วการที่เขาต้องมาเสียเงินกินวิตามินมันจะคุ้มค่าไหม สู้เอาเงินค่าเจาะเลือด ค่าวิตามินเม็ดละ 5-10 บาท ไปกินข้าวดีกว่า เพราะเรื่องนี้ถ้ายังไม่เกิดโรค หมอแนะนำว่าให้ปรับที่อาหารก่อนจะดีที่สุด ยกเว้นบุคคลนั้นไม่ได้มีความเดือดร้อนทางการเงินและอยากรับประกันเสริม ก็จะต้องดูว่าแล้วมันเกิดโทษหรือข้อเสียอะไรไหม ในฐานะหมอก็จะต้องอธิบายให้เห็นทั้งข้อดี ข้อเสีย และความจำเป็น เพื่อให้เป็นข้อมูลแก่ผู้ที่มาปรึกษามากที่สุด”



Q แล้วถ้าผู้ที่มาพบแพทย์คิดว่าเขาป่วยเพราะขาดวิตามินและแร่ธาตุจริงๆ ในมุมมองของคุณหมอจะอย่างไรบ้างคะ

A ถ้าผู้ป่วยที่มาหาหมอยังตั้งต้นว่า “เขาเป็นโรค” สำหรับแพทย์ทุกคนก่อนจะพิจารณาให้เจาะเลือด จ่ายยาชนิดใด ปริมาณเท่าไร จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ป่วยรายนั้นต้องได้รับการวินิจฉัยก่อน ซึ่งปัจจุบันเราวินิจฉัยด้วย “อาการและอาการแสดง” ก่อนจะส่งไปตรวจเลือด

เนื่องจากในบางครั้งถ้าไม่มีอาการหรืออาการแสดงใดๆ แล้วเราไปตรวจเลือดเลย สำหรับหมอแล้ว กรณีที่ผลระดับวิตามินที่ออกมาว่า “ต่ำหรือสูงนิดๆ หน่อยๆ” ไม่ได้บอกว่าผิดปกติเสมอไป เพราะยังมีปัจจัยอื่นมาเกี่ยวข้อง ยกตัวอย่าง วิตามินชนิดที่ละลายในน้ำ ถ้าไม่ได้กินภายใน 1-2 วัน หรือกินอาหารที่มีวิตามินชนิดนี้น้อยก่อนไปเจาะเลือด พอเจาะเลือดไป ผลก็อาจดูเหมือนว่า “ต่ำ” หรือ “พร่อง” ก็ได้ กรณีเช่นนี้ต้องไปเจาะเอนไซม์เพื่อตรวจดูการทำงานของระดับเซลล์หรือตรวจสอบที่มาจากกระบวนการเมแทบอลิซึมแทน เป็นต้น

ดังนั้นการเลือกตรวจวิตามินจึงไม่ตรงไปตรงมา บางชนิดก็ไม่สามารถยืนยันผลได้ในทันที มีการแปลผลที่ค่อนข้างซับซ้อน นอกจากนั้นวิตามิน เกลือแร่ หรือแร่ธาตุบางอย่าง เราอาจไม่ได้ตรวจวัดระดับด้วยการเจาะเลือด แต่ใช้การตรวจจากน้ำปัสสาวะแทน

ฉะนั้นการตรวจเลือดอย่างเดียวหรือการตรวจเลือดหาวิตามิน 1 ชนิดอาจจะบอกอะไรไม่ได้หรือบอกได้ไม่ชัดเจน จึงไม่ใช้การวินิจฉัยตามมาตรฐานการแพทย์ แต่จำเป็นต้องใช้เรื่องประวัติ อาการ อาการแสดง และตรวจในคนที่มีความเสี่ยง

Q หากพบว่า “ขาดวิตามินหรือพร่องวิตามิน” การเสริมวิตามินและแร่ธาตุจำเป็นหรือไม่อย่างไรคะ

A ถ้าไปพบแพทย์แล้วได้รับการวินิจฉัยว่า “ขาดวิตามิน” โดยทั่วไปแพทย์จะสั่งจ่ายวิตามินชนิดที่ขาดและจำเป็นในปริมาณของโคสการรักษาประมาณ 2-6 เดือน แล้วจึงมีการตรวจติดตามด้วยการตรวจเลือดซ้ำเพื่อดูระดับวิตามินที่ขาด ถ้าผลปกติก็สามารถเสริมเท่ากับความต้องการต่อวันก็เพียงพอแล้ว เพื่อป้องกันการเกิดพิษ

ปัจจุบันเนื่องจากผู้รักษาสุขภาพสามารถเข้าถึงบริการตรวจระดับวิตามินได้ทางเวชคลินิกที่เน้นการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การดูแลสุขภาพเฉพาะบุคคลที่มีให้บริการมากมาย และอาจได้รับการตรวจหรือการเติมเสริมวิตามินต่างๆ ในเชิงส่งเสริมสุขภาพ หมอขอแนะนำว่า สิ่งสำคัญที่ควรต้องทำควบคู่กันคือ ท่านควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หันมาปรับการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ใส่ใจในการออกกำลังกาย การนอนพักผ่อนให้เพียงพอ รวมถึงเลี่ยงแอลกอฮอล์และไม่สูบบุหรี่ มากกว่าการหวังพึ่งการเสริมเติมวิตามินเพื่อหวังผลในการป้องกันโรค แต่ไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรคเลย ขณะเดียวกันก็ยังมีสิ่งที่อยู่เหนือความควบคุมของแพทย์ นั่นคือ ผู้ใช้บริการควรเลือกใช้บริการเวชคลินิกใดคลินิกหนึ่งก็เพียงพอ เพราะจากประสบการณ์ของหมอพบว่าบางคนพอไปหาหลายคลินิกก็เติมวิตามินจากหลายที่ จากเดิมที่จะช่วยดูแลสุขภาพกลับเป็นการเพิ่มความเสี่ยงไปอีก เพราะอาจจะได้รับวิตามินเกินขนาดแทน

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่น่าเป็นห่วงที่สุดตอนนี้คือ การเสริมวิตามิน เกลือแร่ และแร่ธาตุในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมากกว่า เพราะเป็นเรื่องที่ไม่มีใครช่วยควบคุมได้ แกรมปัจจุบันผลิตภัณฑ์เหล่านี้ยังมีจำหน่ายมากมายในท้องตลาดและมีแพลตฟอร์มการขายออนไลน์ในสื่อโซเชียล ทำให้เข้าถึงได้ง่ายด้วย

กลุ่มนี้หากใช้อย่างเหมาะสมและมีปริมาณพอเหมาะก็ถือเป็นเรื่องที่ดี แต่หากใช้ด้วยความรู้ไม่เท่าทันก็อาจทำให้ได้รับวิตามินเกินขนาดและเกิดภาวะวิตามินเป็นพิษได้

Q หากร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุเกินจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะเกิดอะไรขึ้นคะ

A ปัจจุบันการได้รับวิตามินเกินขนาดที่มีรายงานคือ “วิตามินเอ วิตามินบี 6 และวิตามินบี 3”



พิษจากวิตามินบี

ตัวอย่างกรณีที่เจอบ่อยๆ คือ มีอาการชาปลายมือปลายเท้าก็คิด (เอง) ว่าปลายประสาทอักเสบ จึงไปหาซื้อวิตามินบีมากินเอง โดยที่เขาไม่รู้่วาวิตามินสำหรับรักษาปลายประสาทอักเสบจากการขาดวิตามินบีจะใช้ในปริมาณที่สูง

ถ้ากินวิตามินในระยะเวลาสั้นๆไม่เป็นไร แต่ถ้ากินระยะยาวแบบเป็นปีๆ แม้วิตามินบีจะเป็นวิตามินชนิดละลายในน้ำ แต่ก็อาจจะเกิดพิษ ทำให้เป็นโรคปลายประสาทอักเสบจากพิษวิตามินบีขึ้นมาจริงๆได้ จากเดิมที่ไม่เป็น

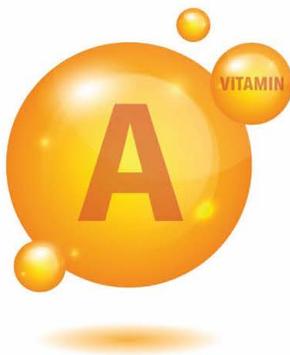
ส่วนคนคนนั้นก็คิดว่าที่อาการยังไม่ดีขึ้นเพราะยังขาดวิตามินบีอยู่ จึงกินวิตามินบีต่อไป คราวนี้ยิ่งทำให้แยกกันไม่ออกเลยว่าอาการที่เป็นอยู่มีสาเหตุที่แท้จริงจากอะไรกันแน่ ทั้งที่จริงๆแล้วเกิดจากการได้รับวิตามินบีปริมาณมากเกินไป พอหยุดกินวิตามินบีไม่นาน อาการชาปลายมือปลายเท้าที่เคยมีก็หายหมดเลย



พิษจากวิตามินเอ

วิตามินเอซึ่งเป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน การกินเกินความต้องการก็ยิ่งเสี่ยงต่อการสะสมในเซลล์ไขมันของร่างกาย ที่พบบ่อยคือปัจจุบันวิตามินเอมีการนำมาจำหน่ายในหลายฟอร์ม เช่น อยากรเสริมภูมิคุ้มกันทานต่อต้านอนุมูลอิสระ ก็กินเบต้าแคโรทีน อยากรบำรุงสายตา ก็กินลูทีนและซีแซนทีน อยากรเสริมคอลลาเจน บำรุงผิว ก็กินพวกเรตินอล แต่หลายคนอาจไม่รู้ว่เหล่านี้ล้วนเป็นอนุพันธ์หรือสารตั้งต้นของวิตามินเอ

การกินด้วยจุดประสงค์ที่แยกกัน กินหลายๆอย่างสุดท้ายจะกลายเป็นได้รับวิตามินเอเกิน ยิ่งบางคนที่ขี้ไตทำงานไม่ค่อยดี ขับออกจากร่างกายไม่ทัน อาจใช้เวลาเพียง 2-3 เดือนก็เริ่มเห็นภาวะพิษ เกิดตับอักเสบได้แล้ว (แต่ส่วนใหญ่ถ้าไม่มีปัญหาสุขภาพอื่นๆ มักต้องกินต่อเนื่องนานเป็นปีๆ อาจเสี่ยงต่อการสะสมและเกิดพิษแบบเรื้อรังได้)



พิษจากวิตามินดี

นอกจากนี้ยังมีรายงานว่า การเสริมวิตามินดีซึ่งเป็นวิตามินที่ละลายในไขมันในปริมาณมากเกินไปก็อาจทำให้เกิดภาวะเป็นพิษจากวิตามินดีได้เช่นกัน เช่น ภาวะแคลเซียมในเลือดสูง (Hypercalcemia) หากรุนแรงจะส่งผลให้การทำงานของสมองและหัวใจผิดปกติ รู้สึกเหนื่อย ทิวหน้าและบัสสภาวะบ่อยขึ้น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดกระดูก ปวดกล้ามเนื้อได้

ดังนั้นการเสริมวิตามิน เกลือแร่ และแร่ธาตุชนิดที่คิดว่าเราไม่สามารถได้จากอาหารธรรมชาติอย่างเพียงพอ ถ้าเรากำลังทรัพย์มากพอก็สามารถทำได้ แต่อย่าเสริมจนเป็นพิษ

ถ้าให้หมอแนะนำคือ นอกจากอาหารธรรมชาติแล้วสำหรับผู้มีความจำเป็นอาจจะเติม “วิตามินรวม” (Multi-vitamins) วันละ 1 เม็ด ก็น่าจะเพียงพอและปลอดภัย แตกมราคาไม่แพง

ในวิตามินรวม 1 เม็ดประกอบด้วยวิตามิน เกลือแร่ และแร่ธาตุหลากหลายชนิด แต่ละชนิดก็มีปริมาณไม่สูงเกินความต้องการในแต่ละวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มวิตามินที่ละลายในไขมันที่เสี่ยงสะสมในร่างกายได้มากกว่าชนิดที่ละลายในน้ำ ซึ่งในวิตามินรวมก็ใส่ในปริมาณไม่มาก จึงถือว่าค่อนข้างปลอดภัย

ที่สำคัญแม้จะเป็นวิตามินรวมก็ไม่จำเป็นต้องกินทุกวัน กินๆหยุดๆบ้างก็ได้ ไม่จำเป็นว่าต้องกินสม่ำเสมอเหมือนการรับประทานยารักษาโรค



Cheewajit's Choice FARM

“สุธีร์ ออร์แกนิก ฟาร์ม” สวนแห่งการถือกุล



ผลไม้หน้าตาดี รสชาติหวาน มีกลิ่นหอมอบอวล เข้ายวนให้
หยิบใส่ตะกร้า แต่จะมั่นใจได้ใช่ไหมว่าปลอดภัย ดีต่อสุขภาพ

คงจะดีถ้าผลไม้ที่วางขายมีทั้งความสด ความอร่อย และปลอดภัย
สารเคมี อย่างผลผลิตที่ “สุธีร์ ออร์แกนิก ฟาร์ม” จังหวัดจันทบุรี
ได้วางเป้าหมายไว้

สุธีร์ ออร์แกนิก ฟาร์ม เป็นฟาร์มที่โดดเด่นด้านการเกษตร
อินทรีย์ โดยคุณสุธีร์ ปรินทวัฒน์ ผู้ก่อตั้ง ได้เปลี่ยนวิธีการทำเกษตร
แบบเคมีมาสู่เกษตรอินทรีย์เต็มรูปแบบ โดยฟาร์มแห่งนี้ครอบคลุม
พื้นที่กว่า 100 ไร่ ปลูกผลไม้อินทรีย์หลายชนิด เช่น ทุเรียน มังคุด
และลองกอง ซึ่งล้วนเป็นผลไม้ที่มีชื่อเสียงของจังหวัดจันทบุรี

คุณสุธีร์มีพื้นฐานมาจากครอบครัวเกษตรกร หลังจากใช้ชีวิต
ในสายงานวิศวกรและการตลาดนานหลายปี ก็ตัดสินใจกลับบ้านมา

พัฒนาฟาร์มของครอบครัว โดยเริ่มจาก
การเปลี่ยนสวนผลไม้ทั่วไปให้กลายเป็นสวน
ออร์แกนิกอย่างเต็มตัว ด้วยความเชื่อที่ว่า
เกษตรธรรมชาติจะสร้างความยั่งยืนทั้งต่อ
สิ่งแวดล้อมและชีวิตเกษตรกร

สิ่งที่ทำให้สุธีร์ ออร์แกนิก ฟาร์ม มี
ความพิเศษคือการใช้ “ห่วงโซ่อาหาร” เพื่อ
ควบคุมศัตรูพืช โดยการปล่อยแมลงที่มี
ประโยชน์และนกเพื่อจัดการศัตรูพืชตาม
ธรรมชาติ วิธีการนี้ไม่เพียงแต่ลดการใช้
สารเคมีเท่านั้น แต่ยังสร้างความสมดุล
ในระบบนิเวศของฟาร์ม ทำให้ผลผลิตมี
คุณภาพสูงและปลอดภัยต่อผู้บริโภค

ฟาร์มแห่งนี้ไม่เพียงแต่ส่งออกผลผลิต
ไปยังตลาดต่างประเทศ แต่ยังจำหน่ายผ่าน
ร้านค้าปลอดสารเคมีหลายแห่งในไทย ซึ่ง
นอกจากการทำสวนแล้ว สุธีร์ ออร์แกนิก
ฟาร์ม ยังเป็นสถานที่ที่เกษตรกรรุ่นใหม่
และนักท่องเที่ยวผู้สนใจทำเกษตรอินทรีย์
สามารถเข้ามาเยี่ยมชมและเรียนรู้วิธีการทำ
เกษตรอย่างยั่งยืนได้

สุธีร์ ออร์แกนิก ฟาร์ม จึงไม่เพียงแต่
เป็นฟาร์มเกษตรอินทรีย์ที่ประสบความสำเร็จ
ยังเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของการทำเกษตรกรรม
ที่ยั่งยืน ซึ่งสร้างแรงบันดาลใจให้เกษตรกร
คนอื่นๆ ปรับเปลี่ยนวิธีการทำเกษตรแบบเคมี
ไปสู่เกษตรธรรมชาติอีกด้วย