อาหารสมอง

วีรกร ตรีเศศ

วิตามิน D 'ของเกือบฟรี'

น้ำจิ้มอาหารสมอง

Happiness is not perfected until it is shared.

(Jane Porter)

ความสุขจะไม่สมบูรณ์จนกว่าจะได้แบ่งปันให้ผู้คนอื่นด้วย

วิตามินประเภทหนึ่งที่ผู้คนไม่ค่อยให้ความสนใจเพราะมีราคาถูก หาได้ง่าย ไม่มีการโฆษณา แต่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการป้องกันกระดูกผุ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม อาการซึมเศร้า โรคเบาหวาน ความอ้วนเกินปกติ ฯลฯ นั่นก็คือวิตามิน D

วิตามิน D ถูกมองข้ามมานานเพราะบริษัทยาไม่โฆษณาขาย เนื่องจากสามารถได้มาโดยไม่ต้องจ่ายตังค์ผ่านการรับแสงแดด (ทั้งหมดนี้ไม่ฟรีเพราะแสงแดดทำให้ร้อน ต้องเสียเวลาอยู่กลางแดด และในบางกรณีอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งผิวหนัง) ถ้าสามารถจับแสงแดดใส่ขวดหรือกระป๋องขายได้เมื่อใด เมื่อนั้นคงมีการโฆษณาขายวิตามิน D ชนิดธรรมชาติแน่ วิตามิน D ประเภทบริโภคเสริมอาหารก็มีขายแต่ไม่กว้างขวางเหมือนวิตามินชนิดอื่นเนื่องจากมีแสงแดดเป็นทางเลือก

มีข้อน่ารู้หลายประการเกี่ยวกับวิตามิน D ดังต่อไปนี้

1. วิตามิน D ผลิตโดยผิวหนังเมื่อได้รับรังสีอัลตราไวโอเลตจากแสงแดดตามธรรมชาติมา การโดนแสงแดดผ่านกระจกไม่ทำให้เกิดวิตามิน D เพราะรังสีไม่สามารถเจาะทะลุผ่านกระจกได้

2. การบริโภคอาหาร เช่น ดื่มนม 10 แก้วใหญ่ในแต่ละวันจึงจะทำให้ได้รับปริมาณต่ำสุดของวิตามิน D ที่ร่างกายต้องการ ดังนั้นการทำให้ร่างกายได้รับวิตามิน D อย่างเพียงพอในแต่ละวันโดยไม่โดนแสงแดดจึงเป็นเรื่องยาก การได้รับแสงแดดเท่านั้นที่จะทำให้มั่นใจได้ว่าเกิดการผลิตวิตามิน D ขึ้นในร่างกายของเรา

นอกจากนมแล้วก็มีน้ำมันตับปลา (ปลาค็อดที่หายากยิ่งมีวิตามิน D มาก) ปลาที่มีน้ำมันมากๆ เช่น ปลาตระกูลปลาดุก ตระกูลปลาทู ปลาทูน่า ปลาซาดีน ปลาไหล ปลาเฮอริ่ง ส่วนไข่ไก่ ตับวัว ก็มีวิตามิน D เช่นกัน

3. ยิ่งอยู่อาศัยห่างเส้นศูนย์สูตรมากเท่าใดก็ยิ่งต้องการแสงแดดนานเพียงนั้น เพื่อให้ได้รับวิตามิน D คนผิวคล้ำอาจต้องการแสงแดดมากกว่าคนผิวขาว 20-30 เท่า เพื่อผลิตปริมาณวิตามิน D ปริมาณเท่ากัน (นี่คือคำอธิบายว่าเหตุใดคนผิวดำมีอัตราการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากมากกว่าคนผิวขาว เนื่องจากได้รับแสงแดดไม่เพียงพอ)

4. การดูดซับแคลเซียมของกระเพาะอาหารเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าหากไม่มีวิตามิน D ในปริมาณที่เพียงพอแล้ว ไม่ว่าจะรับแคลเซียมเข้าไปในร่างกายมากเพียงใดก็ไม่สามารถดูดซับได้

5. คนที่ขาดวิตามิน D เรื้อรัง ต้องใช้เวลานานในการกลับมาอยู่ในสภาพปกติโดยบริโภควิตามิน D เป็นเดือนๆ พร้อมกับรับแสงแดดโดยตรงเป็นเวลา 10-20 นาทีในแต่ละวันเป็นอย่างน้อย

6. พวกครีมป้องกันแดด (sunscreen cream) กีดขวางความสามารถในการผลิตวิตามิน D เพียงแค่ครีมที่มีดีกรี SPF = 8 (ปกติคนเล่นกอล์ฟจะใช้ 15 ถึง 30 SPF) ก็บล็อกความสามารถดังกล่าวได้ถึงร้อยละ 95 นี่คือสิ่งที่ต้องระวังสำหรับการใช้ครีมประเภทนี้เพราะอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ขาดวิตามิน D และเจ็บป่วยขึ้น

7. ไม่มีการผลิตวิตามิน D มากเกินไปจากการรับแสงแดด ร่างกายของเราจะเป็นผู้ควบคุมการผลิตโดยอัตโนมัติเพื่อไม่ให้เกิดการผลิตวิตามิน D มากกว่าที่ร่างกายต้องการ

8. ก่อนที่วิตามิน D จะถูกใช้งานในร่างกายได้จะต้องถูก "เป่ากระหม่อม" โดยตับและไตเสียก่อน การเป็นโรคเกี่ยวกับตับและไตจนทำงานไม่เป็นปกติ จึงทำให้ร่างกายขาดวิตามิน D เนื่องจากตับและไตจะกลายเป็นตัวกีดกันการใช้วิตามิน D ของร่างกายไป

9. ถึงแม้วิตามิน D จะเป็นสารเคมีที่ทรงพลังยิ่งสำหรับร่างกายเรา แต่เราก็สามารถได้รับมันทุกวันโดยไม่ต้องบริโภคผ่านปาก (ทำให้เสียเงิน) เพียงแต่ไม่เป็นแดร็กคิวล่ากลัวแสงแดดเท่านั้นก็พอ

วิตามิน D เป็นสิ่งที่เรียกว่า prohormones (สารที่จะถูกเปลี่ยนเป็น hormone ต่อไป) มีอยู่ 5 ชนิดคือ D1 ถึง D5 ทั้ง 5 ชนิดต่างมีบทบาทสำคัญในกระบวนการเคมีของร่างกาย มันช่วยเพิ่มการไหลเวียนของแคลเซียมในกระแสโลหิต (ช่วยการดูดซับแคลเซียมและฟอสฟอรัสจากอาหาร) ซึ่งเป็นสารสำคัญในการสร้างกระดูกของร่างกาย

การขาดวิตามิน D ทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับกระดูก โรค Rickets (เป็นโรคที่เกิดในเด็กโดยกระดูกไม่เติบโตอย่างปกติ และนำไปสู่ความผิดปกติของร่างกายและเกิดความพิการ) นอกจากนี้ ทำให้กระดูกบางและกล้ามเนื้ออ่อนแรง ตลอดจนนำไปสู่ภาวะกระดูกผุด้วย

แพทย์และนักวิจัย เข้าใจเรื่องปัญหาจากการขาดแคลนวิตามิน D พอควร แต่สิ่งที่ยังดำมืดอยู่ก็คือยังไม่รู้ว่าหากรับวิตามิน D เข้าไปในร่างกายเกินขนาดที่เหมาะสมแล้ว (กังวลจากการบริโภคผ่านปาก) ผลเสียระยะยาวจะเป็นอย่างไร

เรื่องนี้ไม่น่ากังวลเท่ากับความจริงที่พบว่าการขาดแคลนวิตามิน D อาจมีความสัมพันธ์กับการเป็นโรคเรื้อรังหลายโรค เช่น ความดันโลหิตสูง วัณโรค มะเร็ง โรคหลอดเลือด โรคเกี่ยวกับความจำ เบาหวาน ฯลฯ หรือแม้แต่โรค Parkinson's (โรคที่ทำให้ตัวสั่น)

วิตามิน D มีความสำคัญต่อมนุษยชาติ มีราคาต่ำ และมีอยู่มากมายเพียงพอ ขอแต่ให้ได้รับแสงแดด 10-20 นาทีต่อวันเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กซึ่งกำลังต้องการกระดูกที่แข็งแรงเพื่อเป็นโครงของร่างกายต่อไปในวันข้างหน้า

ให้เด็กนักเรียนนั่งและยืนตากแดดฟังครูอบรมหน้าเสาธงทุกเช้าเพื่อรับวิตามิน D เป็นไอเดียที่ดี แต่ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นต้องอธิบายให้เด็กเข้าใจด้วยว่าเหตุใดจึงต้องนั่งฟังกลางแดด อย่าพูดชนิดจู้จี้ขี้บ่น และที่สำคัญอย่าพูดนานเกินไปครับ ●

เครื่องเคียงอาหารสมอง

1. กระทาชายนายหนึ่งเสนอบทวิเคราะห์แก่เพื่อน "มีอยู่ 3 หนทางเท่านั้นที่จะได้เป็นสมเด็จ หนึ่งเป็นเปรียญ มีความรู้ในพระธรรมอย่างแตกฉาน สองเป็นผู้จรรโลงศาสนา ผ่านการสร้างวัด สร้างพระใหญ่งดงาม เป็นที่ประจักษ์แก่พุทธมามกะทั้งหลาย และสาม เป็นพระทรงคาถาอาคมซึ่งเป็นที่เคารพนับถือของประชาชนอย่างกว้างขวาง"

เพื่อนตอบว่า "ไม่จริงหรอก ยังมีหนทางที่สี่ที่จะเป็นสมเด็จได้" "จะเป็นไปได้ยังไง มีแค่ 3 ทางเท่านั้นแหละ" กระทาชายชักด้วยความฉงน "ก็ไปอยู่เขมรซิก็มีโอกาส เช่น สมเด็จฮุน เซน สมเด็จเจีย ซิม ไง"

2. ความสามารถคือสิ่งสำคัญที่ทำให้ขึ้นไปอยู่จุดสูงสุด ในกรณีที่เจ้านายไม่มีลูกสาว

3. สิ่งที่จะทำให้เราซาบซึ้งงานที่เราทำอยู่ได้ดีที่สุดก็คือการจินตนาการว่าจะเกิดอะไรขึ้นหากไม่มีงานนั้นทำ