

ผักผลไม้ 5 สี

บำรุงสุขภาพดวงตา...

ในยามที่ต้อง Work From Home



พ.ศ.ภก.กร บุรณสันติกุล
(แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช)
วิวกฤตศาสตร์คลินิก
Bhakkhaphorn@gmail.com



สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่าน TPA News ทุกท่าน ในช่วง 1-2 เดือนที่ผ่านมาหลายท่านน่าจะได้อินศัพท์ใหม่คำว่า “Social Distancing” กับ “Physical Distancing” ผ่านตามรายงานข่าวกับสื่อโซเชียลมีเดียเป็นระยะๆ กันมาบ้างใช่ไหมคะ? แล้วศัพท์ 2 คำนี้ต่างกันอย่างไร? เรามาทำความรู้จัก และทำความเข้าใจไปพร้อมๆ กันเลยคะ

“Social Distancing” หรือที่เราเรียกกันแบบไทยๆ ว่า “การเว้นระยะห่างทางสังคม” นั้นเป็นมาตรการที่หลายประเทศทั่วโลกได้ออกมารณรงค์ให้ประชาชนสร้างระยะห่างระหว่างตนเองกับผู้อื่นในสังคม โดยเริ่มจาก ลดการออกนอกบ้านโดยไม่จำเป็น ลดการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม / กิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มกันเป็นหมู่คณะ หลีกเลี่ยงการใช้รถโดยสารสาธารณะ และให้ทำงานจากที่บ้าน เป็นต้น มาตรการนี้มุ่งหวังที่จะช่วยป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตามเมื่อวันที่ 20 มีนาคมที่ผ่านมา องค์การอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) ได้มีมติปรับเปลี่ยนนิยามมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสนี้ โดยให้เหตุผลว่า การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) หรือการแยกตัวออกจากสังคม (Social Isolation) นั้นมีผลต่อสภาพจิตใจของ

มนุษย์ เช่นอาจทำให้เกิดภาวะเหงา เศร้า ซึม ได้ในคนบางกลุ่ม ดังนั้น องค์การอนามัยโลกจึงได้นิยามศัพท์ใหม่เป็นคำว่า “Physical Distancing” แทน ซึ่งหมายถึง “การเว้นระยะห่างเฉพาะทางกายภาพ แต่ยังสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ผ่านช่องทางสื่อสารออนไลน์” และได้กำหนดแนวทางปฏิบัติให้ประชาชนทั่วโลก เว้นระยะห่างทางกายภาพอย่างน้อย 1.5-2 เมตร เพื่อลดโอกาสในการติดเชื้อ COVID-19 ให้ได้มากที่สุดคะ

องค์กร และบริษัทส่วนใหญ่ต่างขานรับกับมาตรการดังกล่าวนี้ด้วยการออกนโยบายให้พนักงานบางส่วนทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) แน่นอนว่า...การทำงานที่บ้านนั้นทำให้เราต้องหันมาใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน ฯลฯ ในการติดต่อสื่อสารกันมากขึ้น

จากข้อมูลงานวิจัยทางการแพทย์ มีการระบุว่า การเผชิญหน้ากับแสงสีฟ้าจากหน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เป็นระยะเวลา



นานนั้น สามารถทำให้เซลล์ในดวงตาเสื่อมสภาพลงเกิด **ภาวะสายตาสั้น (Digital Eye Strain)** โดยมีอาการแสดงดังนี้ **ตาแห้ง - แสบตา - น้ำตาไหลได้ง่าย, การมองเห็นผิดปกติ - เห็นภาพซ้อน - มองไม่ชัด ปวดบริเวณเบ้าตา กล้ามเนื้อตาอ่อนล้า** จนในที่สุดอาจทวีความรุนแรงกลายเป็น **โรคจอประสาทตาเสื่อม (Age-Related Macular Degeneration: AMD)** ได้ค่ะ

สุขภาพของดวงตาก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ดังนั้น หัวข้อที่ผู้เขียนนำมาฝากกันในฉบับนี้จึงว่าด้วยเรื่องของหลักโภชนาการผัก ผลไม้ 5 สี ที่จะช่วยบำรุงสุขภาพดวงตาคุณผู้อ่านในช่วงที่เราต้องทำงานจากที่บ้านหรือกักตัวเพื่อป้องกัน COVID-19 นะคะ จะมีอะไรบ้างนั้น...เรามาติดตามอ่านกันได้เลยนะคะ 😊

ผัก ผลไม้ 5 สี เพื่อบำรุงสุขภาพดวงตา

1 Goji Berry - เมล็ดเก๋ากี้สีแดงช่วยชะลอความเสื่อมของดวงตา โภจเบอร์รี่ หรือเมล็ดเก๋ากี้ ที่เรารู้จักกันดี มักถูกใส่อยู่ในเมนูไก่ตุ๋นหรือซีโครงหมูตุ๋นเครื่องยาจีน เพื่อบำรุงสุขภาพ และฟื้นฟูกำลังวังชา เมล็ดเก๋ากี้ ถึงจะมีขนาดเล็กแต่ก็เล็กพริกขี้หนู นะคะ สารอาหารสำคัญในเมล็ดเก๋ากี้ นั่น อุดมไปด้วย ซีแซนทีน (Zeaxanthin) มีส่วนช่วยป้องกันรังสี UV จากแสงแดด และกรองแสงที่เป็นอันตรายต่อดวงตา ปกป้องเซลล์จอประสาทตาไม่ให้ถูกทำลาย และยังช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคต้อกระจกได้อีกด้วยค่ะ นอกจากนี้ จากข้อมูลงานวิจัยยังพบว่า เบต้าแคโรทีน (Beta-Carotene) ในเมล็ดเก๋ากี้มีปริมาณสูงกว่าแครอท จึงจัดเป็นโปรวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และทำให้คุณภาพการมองเห็นดีขึ้นค่ะ



2 Yellow Bell Pepper - พริกหวานสีเหลืองป้องกันจอประสาทตาเสื่อม พริกหวานสีเหลือง ประกอบไปด้วยสารอาหารสำคัญอย่าง ลูทีน (Lutein) ซึ่งช่วยกรองแสงสีฟ้าไม่ให้ทำลายจอประสาทตา ป้องกันไม่ให้จอประสาทตาเสื่อมเร็ว พริกหวานสีเหลืองยังอุดมไปด้วย วิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส และ โปแทสเซียม คุณประโยชน์ครบเครื่องอย่างนี้ คุณผู้อ่านลองหาซื้อรับประทานกันนะคะ ดีต่อสุขภาพจริงๆ ค่ะ



3 Carrot - แครอทสีส้มรักษาอาการตาฝ้าฟางตอนกลางคืน แครอท นั้นจัดเป็นผักสารพัดประโยชน์ที่มี เบต้าแคโรทีน (Beta-Carotene) หรือสารอาหารสีส้ม มีส่วนช่วยบำรุงสายตา และรักษาอาการตาฟาง (อาการมองไม่เห็นในเวลากลางคืน / เมื่ออยู่ในที่มืด) จึงขอแนะนำคุณผู้อ่านให้ลองเพิ่มแครอทลงในมื้ออาหารหรือหันมาบริโภคน้ำแครอทสกัดในทุกเช้า เพียงเท่านี้สุขภาพดวงตาคุณก็จะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด แล้วยังช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่าย ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันโรคมะเร็ง อีกทั้งช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงยิ่งขึ้นด้วยนะคะ



4 Spinach - ดวงตาใสปิ๊งด้วยผักโขมสีเขียว ผักโขม นอกจากจะเป็นอาหารเติมพลังของป๊อปปายแล้ว ยังดีต่อสุขภาพดวงตาเราอีกด้วยค่ะ สารอาหารในผักโขมประกอบไปด้วย ซีแซนทีน (Zeaxanthin) และ ลูทีน (Lutein) มีส่วนช่วยปกป้องดวงตาจากสารอนุมูลอิสระ และป้องกันโรคอื่นๆ อย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็น โรคโลหิตจาง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง เป็นต้นค่ะ การรับประทานผักโขมที่ถูกต้องจะต้องผ่านการปรุงสุกก่อนโดยต้องนำไปลวกหรือผัดกับน้ำมันงาก่อนบริโภค เพื่อจะได้สารอาหารที่ครบถ้วนค่ะ



***หมายเหตุ: ในกลุ่มผู้ป่วยโรคนี้ัว เกาต์ รูมาตอยด์ และ ผู้ที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือด ควรระมัดระวังในการรับประทานผักโขม

5 Blueberry & Billberry – ป้องกันการเสื่อมของเลนส์ตาด้วยผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ และบิลเบอร์รี่มีสารอาหารที่สำคัญอย่าง แอนโธไซยานิน (Anthocyanins) หรือสารอาหารสีน้ำเงิน-ม่วง ซึ่งมีส่วนช่วยป้องกันการสะสมของสารอนุมูลอิสระในเรตินา (จอประสาทตา) ลดการระคายเคืองของเยื่อบุดวงตา ทำให้เลือดไหลเวียนบริเวณดวงตาสะดวกขึ้น บรรเทาอาการอ่อนล้าจากการใช้สายตาเป็นเวลานาน ช่วยปกป้องเลนส์ตาไม่ให้เกิดการสะสมของเม็ดสีอันเป็นสาเหตุของอาการตาร่ามัว และโรคต้อกระจกในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังช่วยชะลอการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อมตามวัย (AMD) ได้อีกด้วยค่ะ



บทสรุปท้าย

นอกจากวิธีรับประทานผัก-ผลไม้ 5 สีเพื่อบำรุงสุขภาพดวงตาแล้ว คุณผู้อ่านควรใช้แว่นตากรองแสงสีฟ้าหรือปรับลดแสงหน้าจอไม่ให้สว่างจ้าจนเกินไปในระหว่างที่ใช้งานคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ท-

โฟนร่วมด้วยนะคะ เพื่อจะได้ถนอมดวงตาคู่สวยให้อยู่กับเราไปอีกนานแสนนาน สุดท้ายนี้ก็ขอให้คุณผู้อ่านทุกท่านมีความสุขพลานามัยที่แข็งแรงนะคะ สวัสดีค่ะ

#สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเอง หมอบู้ค วิวิญญะคลินิก ☺



ข้อมูลอ้างอิง

1. Li, S., Liu, N., Lin, L., Sun, E. D., Li, J. D., & Li, P. K. (2018). Macular pigment and serum zeaxanthin levels with Goji berry supplement in early age-related macular degeneration. *International journal of ophthalmology*, 11(6), 970–975. <https://doi.org/10.18240/ijo.2018.06.12>
2. Buscemi, S., Corleo, D., Di Pace, F., Petroni, M. L., Satriano, A., & Marchesini, G. (2018). The Effect of Lutein on Eye and Extra-Eye Health. *Nutrients*, 10(9), 1321. <https://doi.org/10.3390/nu10091321>
3. Khoo, H. E., Azlan, A., Tang, S. T., & Lim, S. M. (2017). Anthocyanidins and anthocyanins: colored pigments as food, pharmaceutical ingredients, and the potential health benefits. *Food & nutrition research*, 61(1), 1361779. <https://doi.org/10.1080/16546628.2017.1361779>
4. Roberts, J. E., & Dennison, J. (2015). The Photobiology of Lutein and Zeaxanthin in the Eye. *Journal of ophthalmology*, 2015, 687173. <https://doi.org/10.1155/2015/687173>
5. Abdel-Aal, e., Akhtar, H., Zaheer, K., & Ali, R. (2013). Dietary sources of lutein and zeaxanthin carotenoids and their role in eye health. *Nutrients*, 5(4), 1169–1185. <https://doi.org/10.3390/nu5041169>

