

ไขข้อข้องใจ...

วิตามินกับการบำรุงผิว

Part

1

พท.ป.ภักกร บุณสันติกุล

แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช

วิสัญญีคลินิก sw.พรินซ์สุวรรณภูมิ

bhakkhaphorn@gmail.com

วิตามิน เป็นสิ่งที่มีบทบาทสำคัญในร่างกายของเรา นอกจากจะช่วยในเรื่องการดูดซึมสารอาหาร, กระตุ้นการทำงานของระบบเผาผลาญในร่างกาย, ทำให้เซลล์ในร่างกายแบ่งตัวสร้างเนื้อเยื่อ และซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอได้ดี มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพร่างกาย รวมไปถึงการแสดงออกของผิวพรรณที่ปรากฏในปัจจุบัน (ทั้งนี้เนื่องจากผิวหนังเป็นอวัยวะที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในร่างกาย เมื่อร่างกายขาดสารอาหารหรือเกิดความเจ็บป่วย ผิวหนังจึงเป็นสิ่งที่แรกที่เราสังเกตเห็นการผิดปกติได้ก่อน)

วิตามินที่เหมาะสมกับการบำรุงผิว คือ **วิตามินเอ, วิตามินบี, วิตามินซี และวิตามินอี**

วิตามินแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. วิตามินที่ละลายในไขมัน (Fat Soluble Vitamins) ได้แก่ วิตามินเอ, วิตามินดี, วิตามินอี และวิตามินเค นิยมบริโภคในรูปแบบแคปซูลชนิดนิ่ม ที่สามารถเก็บรักษาไว้ได้นาน ละลายในไขมันเพื่อดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย ไม่สามารถถูกขับออกทางปัสสาวะ หากบริโภคในปริมาณที่มากเกินไปจนอาจเกิดความเป็นพิษต่อตับได้

2. วิตามินที่ละลายในน้ำ (Water Soluble Vitamins) ได้แก่ วิตามินบี และวิตามินซี นิยมบริโภคในรูปแบบเม็ด, แคปซูลชนิดเปลือกแข็ง, เยลลี่ หรือกัมมีเจลาติน ซึ่งถูกทำให้เสถียรภาพได้โดยง่ายกรณีสัมผัสโดนความร้อน, อากาศ หรือแสงแดด วิตามินประเภทนี้จะอยู่ภายในร่างกายเพียง 2-4 ชั่วโมง หลังจากที่ได้รับเข้าสู่ร่างกาย จะถูกขับออกผ่านทางปัสสาวะ ไม่เกิดการสะสมในร่างกาย ดังนั้นจึงไม่ค่อยพบผลข้างเคียง

เรามาคำความรู้จักกับวิตามินบำรุงผิวแต่ละชนิดกันเถอะ...



1. วิตามินเอ

โดดเด่นในด้านสารอาหารบำรุงสายตา, ทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น สดใส, ปกป้องชั้นผิวภายนอก และทำให้เกิดการสร้างชั้นเยื่อเมือก (Mucous Membranes) ปกคลุมทั่วร่างกายเพื่อป้องกันเชื้อแบคทีเรีย และการติดเชื้อ

* ปริมาณที่เหมาะสมต่อร่างกาย คือ เพศชาย 900 ไมโครกรัม/วัน (3,000 IU), เพศหญิง 700 ไมโครกรัม/วัน (ประมาณ 2,000 IU) แนะนำไม่ควรรับประทานเกิน 3,000 ไมโครกรัม/วัน (10,000 IU) เพราะอาจเกิดความเป็นพิษต่อร่างกาย

* สัญญาณเตือนที่แสดงว่าขาดวิตามินเอ: ผมห้างแตกปลาย, ผิวหนังแห้งกร้าน, เกิดสิ่วอักเสบ, เส้นผมอ่อนแอ เส้นผมขาดหลุดร่วงได้ง่าย และปัญหาภาวะสายตาอ่อนล้า

* สัญญาณเตือนว่าร่างกายได้รับวิตามินเอมากเกินไป: น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และอาจเกิดความเป็นพิษต่อตับได้

* แหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินเอ: 1. ผักผลไม้ที่มีสีเหลือง-ส้ม รสหวาน เช่น แครอท, ฟักทอง, บัตเตอร์สควอท,

ข้าวโพดอ่อน, มันเทศหวาน, พริกหวาน, มะละกอสุก, มะม่วงสุก, ลูกพีช, แคนตาลูปสุก เป็นต้น

2. ผักใบเขียว เช่น ผักโขม, ผักคะน้า, ผักกาดหอม, ผักเคล, บร็อคโคลี่ เป็นต้น

3. เนื้อสัตว์ เช่น ไช้แดง, ปลาแซลมอน, ปลาทูน่า, ปลาแมคเคอเรล, ปลาแฮร์ริง, ไข่ปลาแซลมอน, หอยกาบ เป็นต้น

4. เครื่องในสัตว์ เช่น ตับสัตว์ทุกชนิด, น้ำมันจากตับปลา เป็นต้น

5. ถั่วเปลือกแข็ง และธัญพืชต่าง ๆ เช่น ถั่วพิสตาชิโอ, ถั่วเฮเซลนัท, เมล็ดฟักทอง, แปะก๊วย, ลูกเกาลัด, เมล็ดกัญชง เป็นต้น

6. ผลิตภัณฑ์จากนมวัว และเครื่องปรุงรสอื่น ๆ เช่น นำนมวัวสด, โยเกิร์ต, ชีส, เนยแข็ง, เนยใส, ผงข้าวโอ๊ต, ผงปาปริก้า เป็นต้น



2. วิตามินบี

ทำหน้าที่ช่วยเรื่องการดูดซึมสารอาหาร และกระตุ้นการทำงานของระบบเผาผลาญในร่างกายให้ทำงานดีขึ้น, เสริมสร้างชั้นผิวหนังให้แข็งแรง ทำให้ผิวพรรณเรียบเนียน, ป้องกันการหลุดของไขมันที่มากเกินไปบริเวณต่อมไขมัน ควบคุมความมันบนใบหน้า ลดการเกิดสิว, บำรุงสายตา, บรรเทาความอ่อนล้า, ปรับสภาพอารมณ์ให้สงบ และทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานอย่างเป็นปกติ

* สัญญาณเตือนที่แสดงว่าขาดวิตามินบี: เกิดอาการอ่อนเพลีย, ไม่มีเรี่ยวแรง, ชาบริเวณปลายมือ-ปลายเท้า, รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ, ริมฝีปากแห้งแตก-เกิดอาการอักเสบบริเวณมุมปาก และพบปัญหาด้านระบบย่อยอาหาร

* สัญญาณเตือนว่าร่างกายได้รับวิตามินบีมากเกินไป: เกิดผื่นคันบริเวณผิวหนัง, อาหารไม่ย่อย, คลื่นไส้-อาเจียน, ท้องร่วง ท้องเสียอย่างรุนแรง, นอนไม่หลับ, เกิดอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย และกระวนกระวาย

* แหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี: วิตามินบี แบ่งออกเป็นหลายชนิด แต่ที่นิยมนำมาใช้เพื่อบำรุงผิวพรรณมากที่สุด คือ วิตามินบี 3 (กรดไนโคตินิก หรือไนอาซินาไมด์), วิตามินบี 5 (กรดแพนโทเทนิค) และวิตามินบี 7 (ไบโอติน) ซึ่งมีสรรพคุณ ดังนี้

1. วิตามินบี 3: ช่วยบำรุง และฟื้นฟูผิวจากมลภาวะภายนอก ทำให้ผิวหนังแข็งแรง ลดเลือนริ้วรอยแห่งวัย ปรับสีผิวให้สม่ำเสมอทั่วเรือนร่าง และทำให้ผิวชุ่มชื้นตลอดเวลา เหมาะสำหรับผู้ที่มีผิวแห้ง และผิวบอบบาง แพ้ง่าย

พบมากในอาหารจำพวก: เนื้อไก่ (บริเวณส่วนนอก), ตับไก่, เนื้อหมู, ปลาทูน่า, ปลาแซลมอน, ถั่วลิสง, เนยถั่วลิสง, ถั่วลันเตา, กัลฉวยหอม, อโวคาโด, ข้าวกล้อง, ข้าวไรซ์เบอร์รี่, ขนมปังโฮลวีท, ซีเรียล, มันฝรั่ง, เห็ดต่าง ๆ เป็นต้น

ปริมาณที่เหมาะสมต่อร่างกาย: เพศชาย 16 มิลลิกรัม/วัน,

เพศหญิง 14 มิลลิกรัม/วัน แนะนำไม่ควรรับประทานเกิน 35 มิลลิกรัม/วัน

2. วิตามินบี 5: ช่วยลดการสูญเสียน้ำในชั้นผิวหนัง ทำให้ผิวหนังเนียนนุ่ม สุขภาพดี บรรเทาอาการอักเสบ และการเกิดรอยแดงบริเวณผิวหนัง อีกทั้งยังช่วยฟื้นฟูสภาพเส้นผมให้แข็งแรง เงามาม

พบมากในอาหารจำพวก: ไช้แดง (ไข่ไก่/ไข่เป็ด), เนื้อเป็ด, เนื้อแกะ, เนื้อปลาแซลมอน, มะเขือเทศราชินีอบแห้ง, ลูกเกดอบแห้ง, เมล็ดทานตะวัน, เห็ดหอม, คอตเทจชีส Cottage Cheese, โยเกิร์ต เป็นต้น

ปริมาณที่เหมาะสมต่อร่างกาย : เพศชาย 5 มิลลิกรัม/วัน,

เพศหญิง 5 มิลลิกรัม/วัน

3. วิตามินบี 7: เหมาะสำหรับบรรเทาอาการอักเสบบริเวณผิวหนังตามเยื่อบุต่าง ๆ ลดการเกิดผื่นคันตามร่างกาย กระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นผม ช่วยเร่งให้ผมยาวสลวย ลดการหลุดร่วงของเส้นผม นอกจากนี้ยังบำรุงเล็บให้แข็งแรง แก้ปัญหาเล็บเปราะแตกง่าย

พบมากในอาหารจำพวก : เนื้อสัตว์ปีก (พอร์คชอป), เนื้อไก่ (บริเวณส่วนนอก), เนื้อแกะ, ตับไก่, แครอท, ผักโขม, บร็อคโคลี่, ดอกกะหล่ำขาว, มันฝรั่งหวาน, กัลฉวยหอม, ราสพ์เบอร์รี่, สตรอเบอร์รี่, ถั่วอัลมอนต์, ถั่ววอลนัท, ถั่วเหลือง, เมล็ดทานตะวัน, ข้าวกล้อง, ข้าวโอ๊ต, นมวัว, ชีส เป็นต้น

ปริมาณที่เหมาะสมต่อร่างกาย: เพศชาย และเพศหญิง ควรบริโภค 30 ไมโครกรัม/วัน