ไขข้อข้องใจ...
วิตามินกับการบำรุงผิว Part 2

ต่อ จากฉบับที่แล้ว

พท.ป.ภัคภร บูรณสันติกูล
แพทย์แผนไทยประยุกต์คิริราช
วิวัฏฏะคลินิก รพ.พริ้นซ์สุวรรณภูมิ
bhakkhaphorn@gmail.com

3.วิตามินซี

มีความสำคัญในการผลิตคอลลาเจน Collagen โปรตีนชนิดหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างชั้นผิวหนังให้แข็งแรง สดใส คงความกระชับ และรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิวหนัง อีกทั้งยังมีส่วนช่วยในการดูดซึมแร่ธาตุแคลเซียม ทำให้มวลกระดูกแข็งแรง ไม่เปราะง่าย ป้องกันมลภาวะจากแสงแดด รักษาผิวหนังไหม้เกรียม และลดการสร้างเม็ดสีในร่างกาย, ส่งเสริมการทำงานของฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจน ช่วยลดเลือนริ้วรอย และความหย่อนคล้อยของผิวหนัง, ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรง ป้องกันโรคไข้หวัดตามฤดูกาล และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเร่งปฏิกิริยาในการผลิตสารอินเตอร์เฟอรอน ชนิดอัลฟา และเบต้า Interferon-α/β ตามธรรมชาติเพื่อปกป้องร่างกายจากโรคมะเร็ง

✱ **ปริมาณที่เหมาะสมต่อร่างกาย** คือ เพศชาย 90 มิลลิกรัม/วัน, เพศหญิง 75 มิลลิกรัม/วัน แนะนำไม่ควรรับประทานเกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน เพราะอาจเกิดความเป็นพิษต่อร่างกาย

✱ **สัญญาณเตือนที่แสดงว่าขาดวิตามินซี**: ผิวหนังแห้งกร้าน เกิดหลุมสิว และริ้วรอยก่อนวัย, เส้นผม และเส้นขนบิดเป็นเกลียว หรือเกิดขนคุดตามลำตัว, แผลหายช้า เกิดแผลเป็นหรือแผลคีลอยด์ได้ง่าย, เลือดออกตามไรฟัน-เลือดกำเดาไหล-เกิดรอยช้ำตามลำตัวได้ง่าย, น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากระบบเผาผลาญทำงานได้ไม่เต็มที่, รู้สึกเหนื่อย และกระสับกระส่าย, การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดลง เจ็บป่วยได้ง่าย, สายตาพร่ามัว การมองเห็นไม่ชัดเจน เป็นต้น

✱ **สัญญาณเตือนว่าร่างกายได้รับวิตามินซีมากเกินไป**: หากได้รับวิตามินซีในปริมาณสูงกว่า 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน จะพบความผิดปกติ ดังนี้ เกิดอาการคลื่นไส้-อาเจียน, ภาวะกรดไหลย้อน เนื่องจากร่างกายเกิดการหลั่งกรดมากเกินไป Acid Reflux, เกิดตะคริวบริเวณท้อง, เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดนิ่วในไต, ภาวะธาตุเหล็กเกิน Hemochromatosis เนื่องจากวิตามินซีมีส่วนช่วยส่งเสริมการดูดซึมธาตุเหล็ก หากธาตุเหล็กสะสมอยู่ภายในอวัยวะและเนื้อเยื่อต่าง ๆ มากกว่าปกติ จะเกิดความเป็นพิษ และส่งผลเสียต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย และนำไปสู่การเสียชีวิตได้

✱ **แหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินซี**:

1. ผักต่าง ๆ เช่น บร็อคโคลี่, ผักกะหล่ำปลี, ดอกกะหล่ำขาว, ผักคะน้า, ผักกวางตุ้ง, ผักเคล, ถั่วลันเตา, พริกหวาน, พริกหยวก, พริกชี้ฟ้าแดง เป็นต้น

2. ผลไม้รสอมเปรี้ยว/ผลไม้กลุ่มซิตรัส เช่น ส้มทุกชนิด, ส้มโอ, เกรปฟรุต, เสาวรส, ฝรั่ง, เลมอน, มะนาว, มะกรูด, กีวี เป็นต้น

3. ผลไม้กลุ่มเบอร์รี่ เช่น สตรอเบอร์รี่, บลูเบอร์รี่, โกจิเบอร์รี่, แครนเบอร์รี่, เคพกูสเบอร์รี่ (โทงเทงฝรั่ง), มะเขือเทศ เป็นต้น

4. ถั่วเปลือกแข็ง และธัญพืชต่าง ๆ เช่น ลูกเกาลัด, ถั่วเฮเซลนัท, ถั่วพิสตาชิโอ, ถั่วบราซิล, เมล็ดเจีย, เมล็ดแฟล็กซ์, เมล็ดทานตะวัน, เมล็ดแมงลัก เป็นต้น

5. สมุนไพร และเครื่องปรุงรสอื่น ๆ เช่น ใบกระเพรา, ใบแมงลัก, ใบกระวาน, ใบกุยช่าย, ผักชี, ผงพริกป่น, ผงออริกาโน เป็นต้น

4. วิตามินอี

เป็นวิตามินที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ ทำให้รอยสิวดูจางลง ป้องกันการเกิดริ้วรอยก่อนวัย, ลดการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันของเซลล์ไขมัน Lipid Peroxidation ต้านสารอนุมูลอิสระในร่างกาย และช่วยยับยั้งการเกิดสิวอักเสบ อีกทั้งยังมีส่วนช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายให้ทำงานปกติ, บรรเทาอาการปวดประจำเดือน, เสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดแดงบริเวณหัวใจ และโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ, โรคมะเร็ง, โรคจอประสาทตาเสื่อมตามวัย, กลุ่มโรคที่เกิดการการเสื่อมของเซลล์ประสาท (โรคพาร์กินสัน Parkinson's Disease, โรคอัลไซเมอร์ Alzheimer's Disease) เป็นต้น

✱ ปริมาณที่เหมาะสมต่อร่างกาย คือ เพศชาย และเพศหญิง ควรได้รับอย่างต่ำ 15 มิลลิกรัม/วัน (22 IU จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติ หรือ 33 IU จากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารวิตามินอี) แนะนำไม่ควรรับประทานเกิน 1,000 มิลลิกรัม (1,500 IU จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติ หรือ 2,200 IU จากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารวิตามินอี) เพราะอาจเกิดความเป็นพิษต่อร่างกาย

✱ สัญญาณเตือนที่แสดงว่าขาดวิตามินอี: ส่วนใหญ่จะพบในผู้ป่วยที่ระบบย่อยอาหารมีความผิดปกติที่ไม่สามารถดูดซึมไขมันได้ เช่น ผู้ป่วยที่มีภาวะตับอ่อนอักเสบ, ผู้ป่วยโรคเซลิแอค Celiac Disease เป็นต้น ซึ่งมีอาการแสดงดังนี้ ผิวหนังอักเสบได้ง่าย, ระบบประสาททำงานผิดปกติ ปลายมือ-ปลายเท้าอ่อนแรง เดินเซ, ภูมิต้านทานร่างกายลดลง, การมองเห็นบกพร่อง จอประสาทตาเสื่อม

✱ สัญญาณเตือนว่าร่างกายได้รับวิตามินอีมากเกินไป: อาจพบอาการปวดศีรษะ หน้ามืด สายตาพร่ามัว, รู้สึกอ่อนแรงฉับพลัน, ท้องเสียอย่างรุนแรง, เกิดรอยฟกช้ำ-เลือดออกได้ง่าย เนื่องจากวิตามินอีที่มากเกินไปจะยับยั้งการจับตัวของเกล็ดเลือด ทำให้แผลหายช้า

✱ แหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินอี :

1. ผักต่าง ๆ เช่น ผักกาดเขียวปลี, ผักโขม, ผักป่วยเล้ง, หัวผักกาด, มะกอก, มะเขือเปราะ, มะเขือยาว, มะเขือพวง, หน่อไม้ฝรั่ง, ฟักทอง, มันเทศหวาน, เผือก, ข้าวโพดสุก เป็นต้น

2. ผลไม้ เช่น มะม่วงสุก, มะละกอสุก, แอปริคอตสุก, อโวคาโดสุก, กีวี, มะพร้าวอ่อน, มะเขือเทศลูกท้อ, มะเขือเทศราชินี, กล้วยไข่ เป็นต้น

3. เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู, เนื้อวัว, เนื้อไก่, เนื้อปู, เนื้อกุ้ง, เนื้อปลาแซลมอน, เนื้อปลาคอด, เนื้อปลาซาร์ดีน เป็นต้น

4. น้ำมันจากเมล็ดพืช และน้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าว, น้ำมันถั่วเหลือง, น้ำมันปาล์ม, น้ำมันมะพร้าว, น้ำมันมะกอก, น้ำมันดอกทานตะวัน, น้ำมันดอกคาโนลา เป็นต้น

5. ถั่วเปลือกแข็ง และธัญพืชต่าง ๆ เช่น ถั่วอัลมอนด์, ถั่วเหลือง, เมล็ดงา, เมล็ดฟักทอง, เมล็ดดอกทานตะวัน, ถั่วลิสง, ควินัว, ข้าวโอ๊ต, ข้าวสาลี, จมูกข้าวสาลี, ต้นอ่อนข้าวสาลี, ลูกเดือย เป็นต้น

6. ผลิตภัณฑ์จากนมจากธัญพืช เช่น นมอัลมอนด์, นมถั่วเหลือง, นมข้าวโพด, น้ำลูกเดือย, น้ำฟักข้าว เป็นต้น

7. เครื่องปรุงรสอื่น ๆ เช่น ซอสมะเขือเทศ, เนยถั่วลิสง, เนยถั่วอัลมอนด์, มิโสะ (เต้าเจี้ยวหมักญี่ปุ่น), มาการีน เป็นต้น

บทส่งท้าย

เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน โอกาสในการเจ็บป่วย และความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพผิวรูปแบบต่าง ๆ ก็จะลดน้อยลง นอกจากนี้แนะนำให้ดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำ อย่างน้อย 8-10 แก้วต่อวัน เนื่องจากน้ำเป็นองค์ประกอบหลักของร่างกาย ช่วยลำเลียงสารอาหารไปยังเซลล์ต่าง ๆ และขจัดสารพิษที่ตกค้างภายในร่างกาย หากปริมาณน้ำในร่างกายอยู่ในระดับที่เหมาะสม จะพบว่า สภาพผิวจะกระชับ เต่งตึง ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย ร่วมกับหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสชาติหวานจัด เช่น น้ำตาล เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบภายในร่างกาย, ริ้วรอยก่อนวัย และสิวบริเวณใบหน้าได้ง่ายค่ะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ **#หมอบุ๊ค สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา**

ขอบคุณข้อมูลจาก https://www.health.harvard.edu