

## กินอย่างไรจึงจะถนอมสายตา ....ป้องกัน จอตาเสื่อม จอรับภาพเสื่อม ตาบอด

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

อ่านพบในบทความของนพ.วัลลภ พรเรืองวงศ์ โรงพยาบาลห้างฉัตร ลำปาง  
เกี่ยวกับการถนอมสายตาให้ดีดังนี้ละ.....

ผลการศึกษาพบว่า การกินปลาทะเลหรืออาหารที่มีไขมันชนิดโอเมกา-3 ช่วยลดความเสี่ยงโรคจอรับภาพหรือจอตาส่วนกลางเสื่อมสภาพในคนสูงอายุ (age-related macular degeneration / AMD) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ตาบอดในคนอายุ 65 ปีขึ้นไป

**โรค AMD** เกิดจากหลอดเลือดหรือเซลล์รับภาพส่วนกลาง (macular = ส่วนกลางจอรับภาพที่ทำให้เห็นสีสรรและรายละเอียดภาพชัดเจน) เริ่มเสื่อมสภาพ

ช่วงแรกอาจพบรอยคราบตะกอนสีเหลือง (yellow deposits, drusen - ดรูเซน) ซึ่งโรคในคนบางคนจะหยุดอยู่แค่นี้และบางคนจะเป็นมากขึ้น โดยคราบตะกอนนี้จะโตขึ้น และเห็นภาพไม่ชัด (blurred = เบลอ เลื่อนกลาง ไมคมชัด)

**ปัจจัย**เสี่ยงของโรค AMD คือ อายุที่มากขึ้น พันธุกรรม (เช่น พ่อแม่พี่น้องเป็น ฯลฯ) สูบบุหรี่ ฯลฯ

การศึกษารายงานหนึ่ง (ตีพิมพ์พร้อมๆ กัน)... อ.ดร. เจนนิเฟอร์ เอส. แอล. ตัน (Jennifer S. L. Tan) และคณะ แห่งมหาวิทยาลัยซิดนีย์ ออสเตรเลีย ศึกษากลุ่มตัวอย่าง 2,454 คน ติดตามไป 10 ปี

**ผลการศึกษาพบว่า** อาหารดีๆ มีส่วนช่วยลดเสี่ยง (ความน่าจะเป็น) โรค AMD ดังต่อไปนี้ (เมื่อเทียบกับคนที่ไม่กิน) [MIT]

- ปลาสดปลาหึ่ง 1 เสิร์ฟ > ลด 31%
- นัท (ถั่วเปลือกแข็ง เช่น อัลมอนด์ ฯลฯ) 2-3 เสิร์ฟ > ลด 35%
- ปลา 1 เสิร์ฟ = serving = หน่วยบริโภค = 3 ออนซ์ = 90 กรัม = 1 ฝ่ามือผู้ใหญ่รูปร่างเล็กหรือผู้หญิง ไม่รวมนิ้วมือ (ปลากระป๋องขนาดเล็กในไทย = 94 กรัม = 1 เสิร์ฟ
- ถั่วหรือนัท 1 เสิร์ฟ = 4 ออนซ์ = 120 กรัม

[ ถ้วยตวงข้าวสารในหม้อหุงข้าวไฟฟ้า > 1 ถ้วยตวง = 180 มิลลิลิตร = 180 กรัม ]

ผลการศึกษาพบว่า คนที่กินอาหารที่มีไขมันชนิดดีพิเศษ หรือโอเมกา-3 มากที่สุดลดเสี่ยง AMD ได้ 15%  
เมื่อเทียบกับคนที่กินน้อยที่สุด

...

**คนที่**กินน้ำมันมะกอกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 100 มิลลิลิตร ลดเสี่ยง AMD ได้ครึ่งหนึ่งเมื่อเทียบกับคนที่กินน้อยกว่าสัปดาห์ละ 1 มิลลิลิตร

ส่วนคนที่กินไขมันทรานส์ (trans fat) ซึ่งมีมากในเนยขาว อาหารฟาสต์ฟู้ด เบเกอรี่ ขนมกรุบกรอบ ไอศกรีม เนยเทียม (คอฟฟี่เมต) มากที่สุด เพิ่มเสี่ยง 1.76 เท่า

**อาหาร**ที่มีกรดไขมันชนิดโอเมกา-3 สูงได้แก่ ปลาทะเลที่ไม่ผ่านการทอด (พบมากในปลากระป๋อง) ถั่วเปลือกแข็งหรือถั่วอื่น ๆ เช่น อัลมอนด์ ฯลฯ เมล็ดฟักทอง น้ำมันถั่วเหลือง

สรุป คือ วิธีป้องกันโรคจอตาส่วนกลางเสื่อมสภาพหรือ AMD ได้แก่

- (1). กินโอเมกา-3 ซึ่งมีมากในปลาทะเล (มีมากในปลากระป๋อง) น้ำมันปลา ถั่วเหลือง-น้ำมันถั่วเหลือง เมล็ดแฟลกซ์ (ป่านปอ) [ WHFoods ]
- (2). สารพฤกษเคมีสีส้ม-เหลือง "ลูทีน-ซีแซนทีน" > มีมากในผักใบเขียว ไข่แดง ข้าวโพด ถั่วสีเขียว ซึ่งควรกินพร้อมอาหารที่มีไขมันจึงจะดูดซึมได้ดี [ WHFoods ] , [ aoa ]
- (3). น้ำมันมะกอก
- (4). ถั่วเปลือกแข็ง (nut) เช่น อัลมอนด์ ฯลฯ > เมืองไทยเรามีอาหารที่มีสารคล้ายนี้คือ ถั่วลิสงต้ม เมล็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว
- (5). ลดไขมันทรานส์ ซึ่งมีมากในเบเกอรี่ ฟาสต์ฟู้ด
- (6). ไม่สูบบุหรี่

**ถึงตรงนี้...** ขอให้พวกเราสุขภาพดีไปนานๆ ครับ

ขอบคุณข้อมูลจาก muj,khealth2you.212cafe.com