

## สรรพคุณ (ลับเฉพาะ) ของวิตามินซี ที่มีดี ๆ มากกว่าที่คิด ( ชะอืด ) วั ว ว !!!

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ค. 2552

### สรรพคุณ (ลับเฉพาะ) ของวิตามินซี

**วิตามินซี** หรือที่เรียกว่า กรดแอสคอร์บิกใครที่เคยเรียนสุขศึกษาย่อมรู้ว่ามียาในผลไม้ตระกูลส้ม วิตามินชนิดนี้สามารถช่วยปกป้องดีเอ็นเอที่อยู่ในตัวสเปิร์มได้ ผลที่ตามมา ก็คือ ลูกหลานที่จะเกิดจากสเปิร์มนั้น จะแข็งแรงปลอดจากความผิดปกติทางพันธุกรรม หลายอย่าง

นอกจากนี้กรดแอสคอร์บิกยังช่วยคุ้มครองโมเลกุลบางชนิด ซึ่งมีหน้าที่ช่วยการเคลื่อนไหวของสเปิร์ม (เช่น สารจำพวกไขมัน) สเปิร์มจึงมีกำลังวังชาดีขึ้นด้วยและวิตามินซี ยังมีส่วนในการป้องกันอันตรายจากสารพิษ คือโมเลกุลออกซิเจนที่มีอิเล็กตรอนไม่พอดิ (oxygen radicals) ซึ่งมักจะออกออลูอะวาด ทำให้เกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน (oxidation) ที่รุนแรง จนส่วนประกอบของเซลล์ต้องบอบช้ำอยู่เสมอ คุณบรูซ เอมส์ แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เมืองเบอร์คลีย์ กล่าววว่า เซลล์แต่ละเซลล์ในร่างกายของคนเรา ต้องเผชิญกับปฏิกิริยาออกซิเดชันไม่น้อยกว่าวันละ 10,000 ครั้ง ทำให้เซลล์ของเรา "โทรม" ไปทีละเล็กละน้อย เป็นสาเหตุหนึ่งของความแก่ชราและโรคพยาธิทั้งหลาย ปฏิกิริยาเหล่านี้เป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยง เพราะสารอันไม่พึงประสงค์ เช่น เปอร์ออกไซด์ และซูเปอร์ออกไซด์ นั้นลวนแต่มีปฏิกิริยาที่ "ไวไฟ" และเกิดขึ้นจากกระบวนการเมแทบอลิซึมตามปกติธรรมดา ซึ่งสิ่งมีชีวิตจะขาดเสียมิได้ เพราะจำเป็นสำหรับการสกัดและการถ่ายทอดพลังงานในร่างกาย แมวจะมีสารยับยั้งปฏิกิริยาออกซิเดชัน แดกมด้วยเอนไซม์ที่เร่งปฏิกิริยารีดักชัน คอยต่อต้านแผลร้ายต่าง ๆ ดังกล่าวอยู่แล้วโดยธรรมชาติ แต่ถาเมื่อไหร่ต่อต้านไม่ไหว ความเสียหายก็จะเกิดขึ้นกับไขมัน โปรตีน และดีเอ็นเอของเซลล์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ดีเอ็นเอของสเปิร์มในเพศชายและของไข่ในเพศหญิง

ความเสียหายเหล่านี้จะนำไปสู่ความพิการตั้งแต่แรกเกิดของทารก โรคพันธุกรรมและโรคมะเร็งบางชนิด ที่มักจะเกิดในวัยเด็ก ถาจะพูดกันตรง ๆ แล้ว ความผิดปกติทางพันธุกรรมทั้งหลาย มักมีสาเหตุจากดีเอ็นเอของพ่อมากกว่าแม่ เช่น มะเร็งที่มีชื่อว่า เรตินโอบลาสโตมา (Retinoblastoma) มะเร็งชนิดนี้มีความเกี่ยวข้องกับความผิดปกติของสเปิร์มอย่างแน่นอน

เหตุที่สเปิร์มมีโอกาสผิดเพี้ยนได้มากกว่าไข่นั้น อาจเป็นเพราะว่าการสร้างสเปิร์มต้องมีการแบ่งเซลล์มากกว่าคือ ต้องแบ่งถึง 380 ครั้ง ในขณะที่ไข่ซึ่งเป็นเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิงแบ่งตัวเพียง 23 ครั้ง ความผิดเพี้ยน (mutation) ก็เกิดขึ้นในระยะเวลาการแบ่งตัวนี้เอง เพราะเป็นช่วงเวลาที่มีการ ซอมแซมเซลล์หยุดชะงัก

ความเขมขุ่นของกรดแอสคอร์บิกในน้ำอสุจินั้น เมื่อวัดดูก็ปรากฏว่าสูงกว่าในพลาสมาของเลือดถึง 8 เท่า เอมส์จึงเชื่อว่า วิตามินซีมีส่วนช่วยป้องกันสเปิร์มแ่น โดยเฉพาะในระหว่างการแบ่งเซลล์ซึ่งเซลล์จะอ่อนแอเป็นพิเศษ

กรดแอสคอร์บิกละลายได้ในน้ำและเป็นตัวรีดิวซ์ (reducer) นั่นคือ มีฤทธิ์ตรงข้ามกับสารที่ก่อปฏิกิริยาออกซิเดชัน ดังนั้นถามีกรดแอสคอร์บิกน้อยเกินไป ก็แสดงว่า อาจเกิดความเสียหายแกดีเอ็นเอของสเปิร์มได้มาก

**ปริมาณของกรดแอสคอร์บิกมีผลต่อความเสียหายของดีเอ็นเอ อย่างไร ?**

ด้วยความอยากรู้ เอมส์จึงได้ทำการวิจัยจากผลการวิจัย ที่มงานของเอมส์เชื่อว่า

ขณะที่เชื้ออสุจิยังอยู่ในท่อนำน้ำอสุจิ (seminiferous tubules) หลังจากการผลิตขึ้นมาใหม่ ๆ  
นั้นกรดแอสคอร์บิกจะรวมกับสารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน ทำหน้าที่เป็นปราการด่านแรก  
เพื่อปกป้องยีนที่อยู่ในสเปิร์ม คนสูบบุหรี่ยังต้องการวิตามินซีในอาหารมากขึ้น  
เพราะสารพวกไนโตรเจนออกไซด์ที่มากับควันบุหรี่นั้น มีฤทธิ์ทำให้เกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน (oxidation)  
อย่างรุนแรง และยังมีรายงานวิจัยใหม่ ๆ ซ้ำให้เห็นว่า ถ้าผู้ที่กำลังจะเป็นพ่อคนยังสูบบุหรี่ ลูกที่เกิดมาจะมีโอกาส  
เป็นมะเร็งของเม็ดเลือด มากกว่าลูกของครอบครัวที่ปลอดบุหรี่

**เอมส์สรุปลงท้ายว่า** ความรู้ใหม่นี้จะทำให้คนเห็นคุณค่าของวิตามินซี และนักโภชนาการ  
จะได้ช่วยกันคิดคำนวณว่าคนเราควรจะได้รับสารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน เช่น วิตามินอี และเบตาแคโรทีน  
วันละสักเท่าใด จึงจะพอเหมาะและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

.....

Posted by : ch0mp00

ขอบคุณ <http://blog.eduzones.com/cinnamon>