

รู้ไว้...อาหารให้วิตามินดีที่มีมากกว่าแดด

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ค. 2552

"แสงแดด" คือที่มาของ"วิตามินดี" เริ่มใช้ไม่ได้ในสังคมเมือง ผู้คนตื่นก่อนอาทิตย์ขึ้น และกลับบ้านมืด ลองหาแหล่งอาหารสร้างวิตามินดีที่ใกล้ตัว

- ลองตอบคำถามข้างล่างดูก่อนว่า คุณเลือกกินวิตามินเพราะอะไร?
- กินวิตามิน ก็ต่อเมื่อร่างกายขาด ถ้าไม่ขาด ก็ไม่จำเป็น
- กินเพราะไม่รู้ว่าจะอาหารที่กินทุกวันให้วิตามินครบถ้วนหรือไม่
- กินเพราะต้องการวิตามินรักษาโรค เพราะกลัวผลข้างเคียงจากยาเคมี
- กินเพราะต้องการปกป้องร่างกายจากอนุมูลอิสระ และเพื่อป้องกันความชรา

คำตอบ ... ถูกต้องทุกข้อ

แม้เราไม่จำเป็นต้องกินวิตามินจนเกินความต้องการของร่างกาย แต่เราก็ไม่ควรเลยที่จะกินวิตามินให้ครบทุกชนิดเพื่อทำให้ร่างกายสมบูรณ์เต็มที่ ขณะเดียวกันเราไม่อาจปฏิเสธข้อดีของวิตามินในการช่วยรักษาโรคและเป็นยาอายุวัฒนะได้

เชื่อว่าเห็นสรรพประโยชน์มากมายแล้ว จะอัดวิตามินลงท้องจนพุงกางอย่างไม่มีสติ แต่เราต้องกลับมาตั้งวิเคราะห้ต่อว่า เรามีความรู้เรื่องวิตามินเพียงพอแล้วหรือไม่?

กระแสิตวิตามินเริ่มนิยมตั้งแต่ 20 ปีก่อน ผู้บริโภคที่รักสุขภาพทั้งหลายหันมาสนับสนุนวิตามินรวม เพราะไม่รู้ว่าตนเองขาดวิตามินตัวไหน จึงตัดปัญหาขี้สงสัยด้วยวิธี "เหมาหมด" อีกทั้ง ยังเชื่อมั่นว่าวิตามินรวมจะลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็งลำไส้ และมะเร็งเต้านม รวมทั้งช่วยลดจำนวนวันที่เจ็บป่วยและบรรเทาอาการปวดได้

แล้วอาหารที่เรารับประทานตามปกตินั้นได้รับวิตามินเพียงพอแล้วหรือ?

นายแพทย์พัฒนา เต็งอำนวย ผู้เชี่ยวชาญด้านวิตามิน และแพทย์ประจำมิดิตัลสปปา เผยว่าผู้รักสุขภาพหาทางออกด้วยการบริโภควิตามินสำเร็จรูป ซึ่งอัตราส่วนของวิตามินแต่ละตัวนั้นกำหนดให้เหมาะสมกับร่างกายของทุกคน

สำหรับคนที่คลั่งไคล้ความสมบูรณ์แบบที่จะตั้งคำถามต่อว่า เรายังขาดวิตามินตัวใดอีกบ้าง

จากผลการสำรวจการขาดวิตามินในผู้หญิงไทยที่อาศัยอยู่นอกเมืองในขอนแก่น มีอัตราขาดวิตามินอยู่ระหว่าง 34.9- 65.1% แม้พวกเรามีโอกาสได้รับวิตามินดีจากแสงแดดมากกว่าอยู่ในเมืองก็ตาม จึงน่าจะอนุมานว่า ผู้หญิงในเมืองยอมขาดวิตามินดีไม่มากนัก

แม้ว่าแหล่งวิตามินดี คือ แสงแดด การควบคุมน้ำหนัก และสารอาหารประกอบอื่นๆ จะหาได้ง่ายและมีให้เสพได้ชั่วอายุขัย แต่ปัจจุบันเรามีความเสี่ยงมากขึ้น

ยิ่งอายุมากขึ้น ร่างกายสร้างวิตามินดีน้อยลง รวมถึงอาการผิดปกติของตับและไต ย่อมสะท้อนว่าร่างกายขาดวิตามินดีแล้ว

เมื่อศึกษาเพิ่มขึ้น ความน่าสนใจของวิตามินดีก็มีมากขึ้นเป็นเงาตามตัว เนื่องจากมันเป็นวิตามินหลักในการเพิ่มแคลเซียม ช่วยต่อต้านมะเร็ง ลดความดันโลหิต ทำให้ภูมิต้านทานดีขึ้น รวมทั้งสามารถเพิ่มอินซูลินในร่างกาย

วิตามินดีจึงไม่ใช่เรื่องของกระดูกเพียงอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องของ Anti-aging ด้วย

เมื่อรู้ข้อดี ก็ต้องบริโภคให้พอดีด้วย จึงจะได้ประโยชน์สูงสุด

อัตราการบริโภควิตามินดีที่เหมาะสมที่สุด คือ น้อยกว่า 30 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร หากรับประทานวิตามินรวม ควรบริโภควิตามินให้ได้ 400-800 IU หรือวิตามินดี 2 ซึ่งได้จากพืชในปริมาณหนึ่งแคปซูล 3 ครั้งต่อสัปดาห์

นอกจากนั้น เรายังสามารถหาแหล่งวิตามินดีได้จากปลาแซลมอน และเห็ดหอมด้วย

ปลาแซลมอนที่ดี ต้นตำรับจากประเทศนอร์เวย์เนื้อแน่นนุ่มสีส้มอ่อน ทั้งแซลมอนสดและรมควัน มักเอามาทำการหมัก ส่วนมากจะเอามาทานกับขนมปังหรือมันฝรั่ง และอื่นๆ มีคุณค่าทางอาหารมากมาย

นอกจากวิตามินดีและโปรตีนแล้วยังมีสารสำคัญคือ กรดไขมันจำเป็นชนิด โอเมก้า 3 ซึ่งจะช่วยในการควบคุมระดับโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ทำให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นสูง ลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น จึงช่วยลดอัตราการเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ

DHAยังช่วยทำให้เซลล์ประสาทที่เกี่ยวข้องกับความจำมีขนาดใหญ่ขึ้น บรรเทาอาการปวด บวม อักเสบ ในผู้ป่วยโรคไขข้อรูมาตอยด์

เห็ดหอม คุณสมบัติเลิศที่สามารถนำมากินได้นั้น มีทั้งเห็ดหอมสดและเห็ดหอมแห้ง หากเป็นเห็ดหอมแห้งจะต้องนำมาแช่น้ำก่อนปรุงอาหาร เช่นเห็ดหอมผัดน้ำมันหอย เห็ดหอมตุ๋น โจ๊กเห็ดหอม ตลอดจนใช้เป็นวัตถุดิบในชาวมืด และผัดผัก เป็นต้น

นอกจากเห็ดหอมจะให้สรรพคุณทางยา เป็นอายุวัฒนะ รักษาหวัดทำให้เลือดลมดี รักษาโรคหัวใจ ป้องกันโรคเลือดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ แถมยังมีกรดอะมิโนชื่อ eritadenine ช่วยให้ไตย่อยโคเลสเตอรอลได้ดีแล้ว

เห็ดหอมมีสารเลนินแนน (Lentinan) ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ ในระบบภูมิคุ้มกันให้มีประสิทธิภาพ ในการต่อสู้กับเซลล์เนื้องอก และป้องกันการเติบโตของเนื้อร้าย

รู้แล้วก็รีบหามารับประทานนะคะ...เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของเรา

ข้อมูลจากกรุงเทพธุรกิจ