

## กินผักบุ้ง...แล้วตาหวานจริงหรือ?

นำเสนอเมื่อ : 10 ก.ย. 2552



## กินผักบุ้งแล้วตาหวานจริงหรือ

เคยได้ยินหรือเปล่าจะว่า กินผักบุ้งแล้วตาหวาน แต่ทำไมไม่รู้เพราะอะไร วันนี้มีข้อมูลดีๆ จากคุณหมอ มาฝาก

เชื่อหรือเปล่าว่า "กินผักบุ้งแล้วตาจะหวาน" เหมือนอย่างที่คุณสมัยก่อนมักพูดกันที่เล่นที่จริง ถ้าอย่างนั้นเท่าที่กินผักบุ้งก็คงตาหวานกันทุกตัวอย่างนั้นสิ แลว่าที่จริงแล้วกินอะไรถึงบารุงสายตา

นายแพทย์คำคุณ อธิภาส ผู้อำนวยการศูนย์เลสิกกรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ หัวเราะร่วนก่อนให้คำตอบว่า จริงๆ แล้ว ตาของคนเราต้องการวิตามินหลายชนิด "ผักบุ้งอย่างเดียวคงไม่พอนะ"

เริ่มตั้งแต่ "วิตามินเอ" ที่มีผลต่อเรตินาหรือจอรับภาพ ผิวกระจกตา ผิวเยื่อ ขณะที่ "วิตามินซี" ก็เกี่ยวข้องทั้งกับน้ำตา ผิวกระจกตา และเส้นใยคอลลาเจนในตาต้า ส่วน "วิตามินบี" จะมีผลต่อความไวของประสาทเกี่ยวกับการส่งสัญญาณไปยังสมอง

"ด้วยความที่เราต้องการวิตามินเยอะมาก ดังนั้น จึงต้องรับประทานพืชผักหลายชนิด อย่าง แครอท หรือผักบุ้งก็จะประกอบด้วยวิตามินหลายอย่าง แต่ผมคงไม่ได้เจาะจงว่าให้กินผักบุ้งอย่างเดียว ควรจะกินอาหารหลายๆ อย่าง ให้ครบหมวดหมู่ตามที่ร่างกายต้องการจะดีกว่า"

คุณหมอยิ้มแถมด้วยคำอธิบายเล็กๆ เกี่ยวกับความเชื่อที่ว่า หากสายตาสั้นตอนเด็ก แก้วตัวไปสายตาก็จะยาว ทำให้สายตากลั้วมาสวมตุลปกติ

"อาการสายตาวาวแบบผู้สูงอายุ หรือที่เรียกว่า presbyopia คือ 'ดูไกลชัดแต่ดูใกล้ไม่ชัด' มักจะเริ่มเกิดขึ้นในช่วงอายุ 40 ปี หลายคนคิดว่าพอสายตาวาวในตอนแก่แล้ว จะทำให้สายตาสั้นที่มีอยู่เดิมก่อนหน้านี้หายไปได้จริงๆ แล้วไม่ถูกต้อง เพราะสายตาสั้นของเราก็จะยังอยู่เหมือนเดิม แต่จะเกิดอาการสายตาวาวเกิดซ้อนขึ้นมาด้วย นั่นยิ่งทำให้แย่มากกว่าเดิมเสียอีก จึงควรเข้ารับการรักษา อาจต้องหาแว่นตามาสวม หรือใช้วิธีการรักษาอื่นๆ ก็วากันไป"

แต่ดูเหมือนคนส่วนใหญ่จะเลือกที่จะใช้แว่นตา หรือคอนแทคเลนส์มากกว่าวิธีอื่น อาจด้วยราคาที่ถูก และคิดว่าตาก็ดีอยู่แล้ว ทำไม่ต้องไปทำอะไรกับมันใหญ่ๆ นู่นๆ ตางจากมุมมองของจักษุแพทย์ที่เห็นว่าแมสายตาสั้น-ยาว จะเป็นตาที่มีสุขภาพดีจริง แต่ถือว่ามีความผิดปกติที่น่าจะได้รับการแก้ไข

"คนทั่วไปมองว่าสายตาสั้นนิดๆ นู่นๆ เป็นเรื่องธรรมดา ก็ตาดีอยู่ จะไปทำอะไรกับมันทำไม จริงๆ สายตาสั้น ยาว เอียง เป็นตาที่มีสุขภาพดี แต่ถาในวงแพทย์จะถือว่าเป็นความผิดปกติ สมมติเรามีสายตาสั้น 500 ระยะไกลที่มองเห็นได้ชัดที่สุดต้อง 20 เซนติเมตร นั่นทำให้สมรรถภาพในการมองเห็นของเราด้อยลงไป"

การเข้ารับการรักษาให้ดูมองเห็นได้ชัดเจนในระยะที่สมควรจะเป็น จึงเป็นภาวะแก้ความผิดปกติ บางคนอาจมองว่าเป็นการเสริมความงามให้กับตัวเองเกินไปหรือเปล่า คุณหมอหยุดคิดก่อนจะทิ้งท้าว "ก็เป็นส่วนหนึ่งนะ อย่างปัจจุบันคนอเมริกันทำเลสิกไปแล้ว 4 ล้านคน เหตุผลเหมือนกันเลยคือ..ไม่อยากใส่แว่น" ตรงกันข้ามบางคนอาจคิดว่าใส่แว่นแล้วดูคงแก่เรียน และน่าเชื่อถือก็มี

รูปแบบนี้ ก็อย่าลืมหากกินผักกันมากๆ นะจ๊ะ ตอนแก่แล้วจะได้ยังมีสายตาดีอยู่ จริงหรือเปล่านั้นจะผักทุกชนิดมันก็มีประโยชน์ทั้งนั้นและนะ แต่อย่าลืมหางให้สะอาดนะจ๊ะ

ขอบคุณที่ได้ออกทอม และบทเพลงเวปพระปิยะโรจน์