

"KELP" แหล่งสารอาหารจากทะเล

นำเสนอเมื่อ : 29 ต.ค. 2552

"KELP" แหล่งสารอาหารจากทะเล



เคลป์ เป็นสาหร่ายทะเลสีน้ำตาลที่พบได้มากในทะเลน้ำเย็น และเป็นแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารชนิดซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสัตว์ทะเลและมนุษย์ ได้แก่ Algenic acid, Biotin, Bromine, Calcium, Inositol, Iodine, Potassium, Selenium, Sodium, Sulfur, Vitamin A, B1, B3, B6, B12, C, E และ Zinc นอกจากนี้ยังพบสารสำคัญอื่นอีกหลายชนิดเช่น Phenolic Compounds, Phloroglucinol, Fucophorethols, Mucopolysaccharides, Algin และอนุพันธ์ของ Phlorotannin

ประโยชน์และกลไกการออกฤทธิ์

สาหร่ายเคลป์ได้รับความสนใจมากเป็นพิเศษเนื่องจากมีไอโอดีนสูง ที่นอกจากจะช่วยป้องกันและรักษาโรคคอพอกชนิดขาด ไอโอดีน (Hypothyroidism) แล้ว ยังช่วยใหร่างกายสร้างไทรอยด์ฮอร์โมนได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

ไทรอยด์ฮอร์โมนมีหน้าที่ช่วยในการเผาผลาญ (metolism) ไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต ในร่างกาย* จากผลการวิจัยพบว่าไทรอยด์ฮอร์โมนจะช่วยเผาผลาญไขมันผ่านกระบวนการไซคลิกเอเอ็มพี (cAMP) ซึ่งจะเผาผลาญไขมันได้ทั้งทางตรง และทางอ้อม นอกจากนี้ยังพบว่าไทรอยด์ฮอร์โมนช่วยกระตุ้นให้โคเลสเตอรอลเปลี่ยนเป็นกรดน้ำดี (Bile Acids) และกระตุ้นให้ตับผลิตตัวรับสัญญาณของโคเลสเตอรอล ชนิดเลว LDL (Low Density Lipoprotein) ทำให้เซลล์ของตับสามารถจับ LDL และนำไปทำลายในเซลล์ได้เร็วขึ้น พลังงานที่เกิดขึ้นจากการเผาผลาญ จะมีส่วนช่วยให้รู้สึกสดชื่นและกระตือรือร้นมากขึ้น

ผลข้างเคียงและข้อห้ามใช้

ไม่แนะนำให้ใช้สาหร่ายเคลป์ในคนที่ เป็นโรคคอพอกชนิด Hyperthyroidism เนื่องจากจะทำให้อาการของโรครุนแรงมากขึ้น นอกจากนี้ผู้ที่แพ้อาหารทะเล ผู้ป่วยโรคตับหรือโรคไต ควรใช้อย่างระมัดระวัง

ขนาดรับประทาน

ผลิตภัณฑ์สาหร่ายเคลป์ที่มีวางจำหน่ายอยู่ในตลาดบ้านเรามีหลายชนิด เช่น ผง แคปซูล และเม็ด โดยปกติแล้วพบว่าใน 500 มิลลิกรัม ของผงสาหร่ายแห้งจะมี ไอโอดีน ประมาณ 150 ไมโครกรัม ซึ่งเป็นขนาดที่ร่างกายต้องการต่อวัน

ควรเลือกซื้อสาหร่ายเคลป์จากผู้ผลิตที่มีมาตรฐานเพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพสูงปราศจากโลหะหนัก**