

วิตามิน Q?วิตามินที่ไม่ใช่วิตามิน

นำเสนอเมื่อ : 22 ธ.ค. 2552

[วิตามิน Q...วิตามินที่ไม่ใช่วิตามิน](#)



วงการแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันให้ความสำคัญกับโคเอนไซม์ Q10 ว่าสามารถป้องกันโรคหัวใจ โรคอัลไซเมอร์ และช่วยชะลอความชราได้ ด้วยเหตุนี้มันจึงได้ชื่อว่า วิตามิน Q

โคเอนไซม์ Q10 เป็นสารที่อยู่ในเซลล์ร่างกาย ในส่วนที่เรียกว่า ไมโทคอนเดรีย ซึ่งเป็นแหล่งสร้างพลังงานให้แก่เซลล์ โคเอนไซม์ Q10 จะทำหน้าที่ร่วมกับเอนไซม์ ช่วยใ้ปฏิกิริยาเคมีของการสร้างพลังงานให้แก่เซลล์ดำเนินไปได้ หากขาดโคเอนไซม์ Q10 พลังงานในร่างกายจะขาดไปถึง 80%

โคเอนไซม์ Q10 พบได้มากในเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ เนื่องจากจำเป็นมากสำหรับอวัยวะที่ต้องทำงานหนักและต้องใช้พลังงานมากเป็นพิเศษ เช่น หัวใจ รวมถึง ตับและไต

แม้จะมีการค้นพบว่า โคเอนไซม์ Q10 มีความสำคัญต่อร่างกาย แต่ก็ยังไม่สามารถอธิบายการทำงานของมันได้อย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามจากการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์พบว่า โคเอนไซม์ Q10 ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ คล้ายกับวิตามินอี โดยมีหน้าที่ช่วยป้องกันไม่ให้อนุมูลอิสระเข้าทำลายโมเลกุลไขมันในเซลล์ จึงช่วยรักษามันเซลล์ให้คงสภาพอยู่ได้



วิตามิน Q ป้องกันโรคหัวใจ

การศึกษาเรื่องโคเอนไซม์ Q10 แต่เดิมจะมุ่งเน้นไปที่ประสิทธิภาพในการรักษาโรคและการกระตุ้นภูมิคุ้มกันต้านทานโรค แต่ปัจจุบันสิ่งที่น่าสนใจคือการออกฤทธิ์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยบอสตัน สหรัฐอเมริกา พบว่า โคเอนไซม์ Q10 จะช่วยยับยั้งไม่ให้คอเลสเตอรอลจับตัวเป็นก้อนแข็งในหลอดเลือด ซึ่งวิตามินอีและเบตาแคโรทีนไม่สามารถเทียบได้ จึงช่วยลดปัญหาหลอดเลือดแข็งและการอุดตันของหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจ

นอกจากนี้ยังพบว่า โคเอนไซม์ Q10 ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ ป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจทำงานล้มเหลว ที่เรียกว่า Cardiomyopathy ซึ่งเป็นโรคที่ต่อเนื่องจากหลอดเลือดแดงตีบตัน ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจได้น้อยลง หัวใจจึงต้องทำงานหนักขึ้น จนเกิดภาวะหัวใจโต ขนาดของหัวใจขยายใหญ่ขึ้น แต่ประสิทธิภาพการทำงานกลับลดลง กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง สูบฉีดโลหิตได้น้อยลงกว่าเดิม ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจได้ไม่เต็มที่ เกิดอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้



วิตามิน Q ป้องกันโรคอัลไซเมอร์

อัลไซเมอร์เป็นกลุ่มอาการเสื่อมของสมองที่เกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุ การแพทย์ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดของโรค แต่คาดว่าเซลล์สมองเกิดการเสื่อมถอยเพราะถูกทำลายจากอะไมลอยด์

ดร. เดนแอม ฮาร์แมน แห่งมหาวิทยาลัยเนบราสกา สหรัฐอเมริกา เชื่อว่าโคเอนไซม์ Q10 มีส่วนช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ โดยจะปกป้องไมโทคอนเดรียให้รอดพ้นจากการโจมตีของอนุมูลอิสระ ซึ่งมีเพียงโคเอนไซม์ Q10 และสารอีกไม่กี่ตัวที่สามารถเข้าไปถึงไมโทคอนเดรีย และคอยปกป้องแหล่งพลังงานที่สำคัญที่สุดของเซลล์ได้



แหล่งวิตามิน Q

อาหารที่มีโคเอนไซม์ Q10 ได้แก่ ปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาซาร์ดีน ปลาแมคเคอเรล ปลาทูน่า เครื่องในสัตว์ เฉพาะส่วนหัวใจและตับ ส่วนในพืชจะพบได้บ้างในถั่วลิสง และน้ำมันถั่วเหลือง

นอกจากนี้ ร่างกายยังสามารถสร้างโคเอนไซม์ Q10 ขึ้นมาได้เอง อย่างไรก็ตาม เมื่ออายุ 20 ปีขึ้นไปร่างกายจะผลิตโคเอนไซม์ Q10 ได้น้อยลงเรื่อยๆ เมื่อถึงวัยกลางคนจึงมักจะขาดโคเอนไซม์ Q10

การรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินอีและซีลีเนียม สามารถกระตุ้นให้ร่างกายสร้างโคเอนไซม์ Q10 ได้ อาหารที่มีวิตามินอี เช่น น้ำมันพืชชนิดต่างๆ อาหารที่มีซีลีเนียม ได้แก่ อาหารทะเล ข้าวกล้อง เป็นต้น



ความต้องการวิตามิน Q

วิตามินทั้งหลายที่ร่างกายต้องการนั้นมียู่ครบถ้วนแล้วในอาหาร แต่คนจำนวนไม่น้อยที่ขาดวิตามินด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น การเลือกรับประทานอาหาร ไม่รับประทานผักผลไม้ รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารที่ไม่มีคุณภาพ การปรุงอาหารผิดหลักโภชนาการ การดูดซึมผิดปกติเนื่องจากเป็นโรคบางอย่าง หรือการรับประทานยาบางชนิด

ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าร่างกายคนเราต้องการโคเอนไซม์ Q10 วันละเท่าใด รู้แต่เพียงว่าถ้าขาดโคเอนไซม์ Q10 จะทำให้แก่เร็วและอายุสั้นลง