


ผักอะไรบ้าง.....มี Oxalic Acid สูงเหตุเกิดนิ่ว

นำเสนอเมื่อ : 31 ธ.ค. 2552

ผักมีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย ในแต่ละวันเราควรบริโภคผักในทุกๆ มือ แต่อย่างไรก็ตาม การบริโภคผักบางชนิดก็ต้องรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งส่วนใหญ่ผักที่เราควรระวังในการบริโภคจะเป็นผักพื้นบ้าน เช่น ผักชีฝรั่ง มันสำปะหลัง ใบชะพลู ผักโขม ยอดพริกชี้ฟ้า หัวไชเท้า ใบกระเจี๊ยบ ใบยอ สาเหตุเพราะในใบ ยอด และต้นอ่อนของผักประเภทนี้มีกรดประเภทหนึ่งชื่อว่า **กรดออกซาลิก (Oxalic Acid)** เมื่อรับประทานเข้าสู่ร่างกาย กรดจากผักเหล่านี้จะเข้าไปจับตัวกับแร่ธาตุชนิดอื่น เช่น โซเดียม แมกนีเซียม แคลเซียม หรือ โปแตสเซียม เป็นต้น กลายเป็นผลึกออกซาลेटประเภทต่างๆ ผลึกเหล่านี้เป็นตัวการสำคัญทำให้เกิดนิ่วในไต และกระเพาะปัสสาวะนั่นเอง

เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงในภาคเกิดนิ่วในไตและกระเพาะปัสสาวะ โดยทั่วไปเราไม่ควรรับประทานอาหารที่มีกรดออกซาลิกเกินวันละ 22 กรัมต่อน้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม หรือ 378 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

ตามผลวิเคราะห์หาค่าปริมาณกรดออกซาลิกในผักปริมาณ 100 กรัม จากห้องปฏิบัติการของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข รวมถึงผลวิเคราะห์จากต่างประเทศ พบปริมาณกรดออกซาลิกในผักดังกล่าวข้างต้นต่อน้ำหนักผัก 100 กรัม ดังนี้

ผักชีฝรั่ง (Parsley) 1700 มิลลิกรัม 

มันสำปะหลัง (Cassava) 1260 มิลลิกรัม

ใบชะพลู 1088.4 มิลลิกรัม

ผักโขม (Spinach) 970 มิลลิกรัม

ยอดพริกชี้ฟ้า 761.7 มิลลิกรัม

หัวไชเท้า 480 มิลลิกรัม

ใบกระเจี๊ยบ 389.5 มิลลิกรัม

ใบยอ 387.6 มิลลิกรัม

ผักป้ง 385.3 มิลลิกรัม

แพงพวย 243.9 มิลลิกรัม

โดยปกติ กรรออกซาลิกเกิดขึ้นได้เองจากกระบวนการ metabolism ของร่างกาย บางครั้ง แคลเซียมออกซาลเลตอาจเกิดจากการได้รับวิตามินบางประเภท เช่นวิตามินซี ต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ ผลึกออกซาลเลตก้อนเล็กๆ จะถูกขับออกทางปัสสาวะ แต่ผลึกที่มีขนาดใหญ่ประมาณเมล็ดถั่วขึ้นไป ไม่สามารถขับออกได้ ทำให้เกิดการระคายเคืองต่ออวัยวะในร่างกาย เกิดอาการปวดท้อง ปวดบริเวณสีข้าง ปัสสาวะติดขัด ติดเชื้อ หูหรือปัสสาวะเป็นเลือด ต้องรักษาด้วยวิธีผ่าตัดหรือใช้เครื่องสลายนิ่ว การรับประทานผักดังกล่าวข้างต้นซ้ำๆ เป็นประจำ อาจจะเป็นการเพิ่มออกซาลิกให้กับร่างกาย จึงควรลดความถี่ในการรับประทานผักดังกล่าว และเพิ่มการรับประทานผักชนิดอื่นๆ แทน

ผักก็เหมือนกับอาหารประเภทอื่นๆที่เรารับประทาน แม้จะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ แต่ก็ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม และมีการหมุนเวียนรับประทานไปเรื่อยๆ ไม่ควรรับประทานประเภทเดียวซ้ำๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะอาจเสี่ยงต่อการสะสมของสารบางอย่าง จนทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้

