

## กินวิตามินอย่างไรให้ได้ประโยชน์

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.พ. 2555

### กินวิตามินอย่างไรให้ได้ประโยชน์ (Health plus)

สารพัดอาหารเสริมมีขายกันดาษดื่นจนเลือกไม่ถูก ชนิดไหนกันแน่ที่เหมาะกับคนวัย 30 แล้วจะมั่นใจได้อย่างไร ว่าเราไม่ถูกหลอกจากอาหารเสริมที่อ้างสรรพคุณเหล่านั้น มาอ่านเรื่องราวต่อไปนี้เพื่อหาคำตอบกัน...

อะไรอยู่ในตู้เก็บของในครัวของคุณ มีขวดวิตามินอยู่ในนั้นหรือไม่ หรือจะเป็นอาหารเสริมจำพวกแอนติออกซิแดนท์ ว่าแต่จะรู้ได้อย่างไรว่าจำเป็นต้องกินอาหารเสริมประเภทไหน หรือต้องกินเมื่อไร หรือมีความจำเป็นต้องกินจริงหรือไม่ ปัจจุบันมีอาหารเสริมให้เลือกซื้อหามากมาย แต่ละชนิดก็มีสูตร ส่วนผสม และราคาที่แตกต่างกันไป ซึ่งพวกเราบางครั้งไม่รู้แม้กระทั่งว่า อาหารเสริมที่ซื้อนั้นให้คุณค่าทางอาหารอย่างไรที่เราต้องการหรือไม่

เมื่อเร็ว ๆ นี้สำนักงานมาตรฐานด้านอาหาร (The Food Standards Agency) ได้ตีพิมพ์รายงานที่ระบุว่า คนส่วนใหญ่จะได้รับสารอาหารที่จำเป็นจากการกินอาหารในครอบครัว 5 หมู่โดยไม่ต้องพึ่งอาหารเสริม และยังเตือนด้วยว่า วิตามินและเกลือแร่บางชนิด เช่น วิตามินซี แคลเซียม และธาตุเหล็ก หากร่างกายได้รับมากเกินไปอาจก่อให้เกิดอันตราย

ขณะเดียวกันการวิจัยชี้ว่า 3 ใน 4 ของผู้หญิงอังกฤษได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอจากอาหารที่กินในแต่ละวัน และอีกไม่น้อยที่ขาดสารอาหารจำเป็น เช่น แมกนีเซียม แคลเซียม กรดโฟลิก และโพแทสเซียม

### วิตามินรวม : หลักประกันความมั่นใจ

แล้วจะแน่ใจได้อย่างไรว่า เราได้รับสารอาหารครบถ้วนที่จำเป็นกับร่างกาย โดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย หรือต้องเสียเงินเปล่าประโยชน์ไปกับอาหารเสริมที่ไม่ได้ผล นักโภชนาการเห็นด้วยว่าคุณต้องทำความรู้จักกับวิตามินรวมคุณภาพดี วิตามินรวมเป็นเหมือนหลักประกันความมั่นใจว่า คุณจะได้รับวิตามินและเกลือแร่ในปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันครบถ้วน

ตรวจสอบดูว่าผลิตภัณฑ์ดังกล่าว มีส่วนประกอบของสารอาหารที่แนะนำให้รับประทานในแต่ละวัน (RDA) อย่างน้อย 100% เช่นวิตามินเอ ซี อี แคลเซียม กรดโฟลิก แมกนีเซียม โพแทสเซียม เซเลเนียม และสังกะสี

อย่างไรก็ตาม ระดับ RDA ของสารอาหารบางชนิด อาจน้อยเกินไปสำหรับคุณบางคน โดยเฉพาะหากคุณมีปัญหาสุขภาพบางประการ หรือหากคุณต้องการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงสูงสุด ไม่ใช่แคชดเซยสารอาหารที่ขาดไป

แมรีออน สจ๊วต ผู้ก่อตั้งสถาบันให้คำปรึกษาชื่อว่า the Women's Nutritional Advisory Service และผู้เขียนเรื่อง The Zest For Life Plan แนะนำให้เลือกชนิดของวิตามินที่เหมาะสมกับความจำเป็นของแต่ละคน แทนที่จะกินแบบเหวี่ยงแห นั่นคือเลือกที่มีวิตามินสารพัดชนิด หรือมีวิตามินบางชนิดในปริมาณเพียงเล็กน้อย อีกนัยหนึ่งคือวิตามินรวมที่ดีจะให้สารอาหารสำคัญเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง แต่ถ้ายากได้รับวิตามินสารพัดชนิดหนึ่ง และสารอาหารอื่นใดเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษตามความจำเป็น คุณก็ไม่จำเป็นต้องเสียเงินซื้อวิตามินรวมอีก

## ข้อปวิตามินให้ถูกหลัก

ถ้าคุณคิดจะทานวิตามินรวม ให้จำไว้ว่าอาหารเสริม แต่ละยี่ห้อไม่เหมือนกัน ดังนั้นควรคิดให้รอบคอบก่อนซื้อ

## ลงทุนเพื่อสุขภาพ

อาหารเสริมจำพวกวิตามินประเภทข้อ 1 แถม 1 ดูเหมือนเป็นส่วนลดที่ผู้ขายมอบให้ผู้ซื้อ แต่นักโภชนาการส่วนใหญ่กลับให้ความสำคัญกับผลิตภัณฑ์ที่คุณควักเงินซื้อ "อาหารเสริมคุณภาพดี มักมีส่วนผสมที่ก่อให้เกิดผลกับร่างกายมากกว่า และมีสารอาหารที่ร่างกายดูดซึมได้ง่าย" เจน แทนเครด กล่าว จึงไม่ต้องแปลกใจที่อาหารประเภทนี้มักมีราคาค่อนข้างสูง

จำไว้ว่าเพื่อทางเลือกที่ดีกว่าของสุขภาพและเงินในกระเป๋าคุณ ให้เลือกวิตามินรวมคุณภาพดี โดยนำมาผาครึ่ง กินวันละครึ่งเม็ดดีกว่ากินอาหารเสริมราคาถูกวันละหนึ่งเม็ด

## เลือกสูตร time-release formulations

อาหารเสริมสูตร time-release formulations จะออกฤทธิ์ในร่างกายนานกว่า 8-10 ชั่วโมง และได้ประโยชน์โดยเฉพาะเมื่ออาหารเสริมนั้นอยู่ในรูปวิตามินที่ละลายน้ำได้ เช่น วิตามินซี และด้วยเหตุที่ร่างกายจะขับวิตามินส่วนเกินหลังเวลาผ่านไป 2-3 ชั่วโมง ดังนั้นจึงควรกินอาหารเสริมที่ออกฤทธิ์นานตลอดวัน

## อาหารเสริมชนิดเม็ด แคปซูล หรือของเหลว

เลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับคุณมากที่สุด แม้ผลการวิจัยจะระบุว่าวิตามินในรูปแบบของเหลวออกฤทธิ์เร็วกว่า เพราะไม่จำเป็นต้องผ่านการย่อยในกระเพาะอาหาร จึงซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้รวดเร็วกว่า

หลีกเลี่ยงอาหารเสริมชนิดเม็ดที่ละลายในน้ำแล้วเกิดฟอง นักโภชนาการแอนโธนี เฮย์

เตือนว่าอาหารเสริมดังกล่าวมักแต่งกลิ่นและใช้สีผสมอาหาร มีส่วนผสมของน้ำตาลและสารปรุงแต่งอื่น ๆ ที่ควรหลีกเลี่ยง

## การรับประทานวิตามิน

เมื่อคุณซื้ออาหารเสริมคุณภาพดีมาแล้ว ตอนนี้ต้องแน่ใจว่าคุณรับประทานอย่างถูกวิธี เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากสารอาหารที่อยู่ในอาหารเสริมดังกล่าว

## เวลาในการรับประทาน

อาหารเสริมประเภท time-release formulations และวิตามินรวมควรรับประทานตอนเช้าจะดีที่สุด แต่ก็มีอาหารเสริมบางชนิดจำเป็นต้องทานวันละ 2-3 ครั้ง หากคุณรับประทานวิตามินรวมเป็นประจำในตอนเช้า ต้องอย่าลืมทิ้งช่วงระหว่างดื่มกาแฟ หรือชากับอาหารเสริมให้ห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เหตุที่ต้องทำเช่นนี้ เพราะคาเฟอีนจะขัดขวางไม่ให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารบางชนิด

## ควรทานขณะท้องว่างหรือไม่

ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการทานอาหารเสริมคือทานพร้อมอาหาร เนื่องจากจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ตัวอย่างเช่น วิตามินประเภท time-release ต้องทานตอนที่มีอาหารอยู่ในกระเพาะ เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารเสริมไหลผ่านไปยังลำไส้ ซึ่งไม่สามารถดูดซึมสารอาหารได้ อย่างไรก็ตาม อาหารเสริมบางชนิด เช่น สังกะสีควรรับประทานก่อนอาหาร ดังนั้นก่อนทานควรอ่านฉลากให้แน่ชัด

## วิตามินที่เหมาะสมกับแต่ละคน

เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากวิตามินรวม คุณอาจจำเป็นต้องทานสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเฉพาะ เพื่อให้ได้สารอาหารนั้นเป็นพิเศษ ภาวะวิตามินและเกลือแร่ชนิดใดที่คนอายุ 30 ปีขึ้นไป จำเป็นต้องได้รับมากที่สุด และต้องทำอย่างไรจึงจะได้รับสารอาหารดังกล่าวนั้น

## แคลเซียม

หากคุณไม่ทานผลิตภัณฑ์นม หรือมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคกระดูกพรุนอาหารเสริมจำพวกแคลเซียมจะช่วยให้อายุของคุณแข็งแรง

How much : ผู้หญิงต้องได้รับวันละ 800 มิลลิกรัม แต่ถ้าทานกินวันละ 1,500 มิลลิกรัม จะก่อให้เกิดปัญหา

Best buy : แคลเซียมมีเฉพาะชนิดเม็ด เลือกซื้อแคลเซียมฟอสเฟต เนื่องจากดูดซึมได้ง่ายกว่า

Take with : ควรทานแคลเซียมร่วมกับอาหารในตอนค่ำจะดีที่สุด  
หรือเลือกทานร่วมกับแมกนีเซียมก็ได้ผลดีเช่นกัน เนื่องจากสารอาหารสองชนิดนี้ทำงานร่วมกันได้ดี

## วิตามินซี

ถ้าคุณสูบบุหรี่ ทานจิ้งจกฟู้ดเป็นประจำ หรือกำลังต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ วิตามินซี จะช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค

How much : ปริมาณแนะนำให้รับประทานคือ วันละ 60 มิลลิกรัม แต่ในช่วงที่เจ็บป่วยสามารถทานได้ถึงวันละ 1,000 มิลลิกรัม นาน 2-3 วัน หลีกเลี่ยงการรับประทานในปริมาณมาก ๆ หากอยู่ในช่วงทานยาคุมกำเนิดหรือมีอาการท้องเสีย

Best buy : เลือกชนิดออกฤทธิ์ได้นานหรือ time-release formulations เพราะร่างกายไม่สามารถเก็บสะสมวิตามินซี

Take with : ควรทานวิตามินซีร่วมกับอาหารในตอนเช้า หรือถ้าต้องทานมากกว่าหนึ่งโดส ให้แบ่งทานวันละมากกว่าหนึ่งครั้ง เนื่องจากร่างกายไม่สามารถเก็บสะสมวิตามินซี

## วิตามินอี

ใครก็ตามที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจ มีปัญหาเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิต ระดับคอเลสเตอรอลสูง หรือผิวแห้ง เหล่านี้ล้วนได้ประโยชน์จากการรับประทานวิตามินอี

How much : ผู้หญิงจำเป็นต้องได้รับวิตามินอี วันละ 10 มิลลิกรัม แต่ไม่ควรได้รับเกินกว่าวันละ 450 มิลลิกรัม หากคุณอยู่ในระหว่างทานยารักษาโรคหัวใจ (เช่น ยา anti-coagulant ซึ่งเป็นยาในกลุ่มวาร์ฟาริน) ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

Best buy : ผลการวิจัยระบุว่าวิตามินอีสูตรธรรมชาติมีประสิทธิภาพดีกว่าสูตรสังเคราะห์ถึง 2 เท่า

Take with : ทานร่วมกับอาหารในตอนเช้า

## เหล็ก

ถ้าคุณมีประจำเดือนมามาก (มักพบในช่วงก่อนเข้าวัยทอง) หรือทานมังสวิรัต หรือรู้สึกอ่อนเพลียเป็นประจำ อาจเป็นไปได้ว่าคุณขาดธาตุเหล็ก

**How much :** ผู้หญิงจำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็ก วันละ 14 มิลลิกรัม และไม่ควรรทานเกินวันละ 17 มิลลิกรัม อยาทานอาหารเสริมจำพวกธาตุเหล็กนานติดต่อกันเกิน 6 เดือน โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการ เพราะหากทานมากเกินไปอาจก่อให้เกิดโรคหัวใจ

**Best buy :** ร่างกายสามารถดูดซึมธาตุเหล็กในรูปของเหลวได้ดีกว่า ในรูปยาเม็ดชนิดแตกตัวในลำไส้ (iron fumarate) หรือวิตามินซีที่ช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก (iron sulphate) ร่างกายดูดซึมได้ช้า ขณะที่เหล็กซัลเฟต (iron sulphate) ร่างกายดูดซึมได้เร็ว แต่มักทำให้ท้องผูกเรื้อรัง

**Take with :** เลือกซื้อชนิดที่มีส่วนผสมของวิตามินซีหรือทานคู่กับน้ำส้ม 1 แก้ว จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น

### **แมกนีเซียม**

อาการผิดปกติก่อนมีประจำเดือนหรืออาการวัยทอง เช่น ร้อนวูบวาบตามร่างกาย หรือตีตื้นเหล่านี้เป็นประจำ อาจมีผลให้ระดับแมกนีเซียมในร่างกายต่ำ

**How much :** ผู้หญิงจำเป็นต้องได้รับวันละ 300 มิลลิกรัม แต่ไม่เกิน 400 มิลลิกรัม

**Best buy :** แมกนีเซียมในรูปของคีเลต (chelated) ดีที่สุด เพราะมีส่วนผสมของกรดอะมิโนที่ช่วยให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้ดี

**Take with :** ทานร่วมกับอาหารในตอนเช้า

### **เซเลเนียม**

หากแอนติออกซิแดนซ์ดังกล่าวอยู่ในระดับต่ำก็จะทำให้มีโอกาสเป็นโรคมะเร็ง โรคหัวใจ และแก่ก่อนวัย

**How much :** ไม่มีคำแนะนำว่าควรรับประทานเซเลเนียมเท่าใดจึงจะเหมาะสม แต่ไม่ควรทานเกิน วันละ 350 มิลลิกรัม

**Best buy :** เลือกเซเลเนียมคีเลตเพราะมีส่วนผสมของกรดอะมิโนที่ช่วยในการดูดซึม

**Take with :** ทานร่วมกับอาหารในตอนเช้า

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <http://health.kapook.com/view10770.html>