

## กลูตาไธโอน มีมากกว่าทำให้หน้าใส

นำเสนอเมื่อ : 13 ธ.ค. 2555

คนไทยเรารู้จักอาหารเสริมที่ชื่อว่า **'กลูตาไธโอน'** กันดี เพราะสถานเสริมสวยความงามทั้งหลายเขาเอาไปทำให้หน้าแลดู 'ใส' บางคนก็รู้จักกลูตาไธโอนจากการที่ อย. เขาไปจับตามคลินิกและเขาก็เก็บกวาดตามโกดังยา ในขอหาเป็น 'ยา' อันตราย

### แล้วกลูตาไธโอนคืออะไร

ที่จริงกลูตาไธโอนมีบทบาทต่อสุขภาพมากมาย อันดับแรกมันคือสารต้านอนุมูลอิสระชั้นแนวหน้าที่มีปริมาณมากมายในตัวของเรา เนื่องจากกลูตาไธโอนมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อสุขภาพ

โดยธรรมชาติกลูตาไธโอนจะถูกสร้างขึ้นภายในเซลล์ร่างกายทุกเซลล์ เพราะอะไรที่จำเป็นมาก ๆ สำหรับสุขภาพร่างกายของเราจะผลิตขึ้นเองเพื่อเป็นหลักประกันว่าเราจะมีกลูตาไธโอนใช้ไม่ขาด ร่างกายสร้างกลูตาไธโอนขึ้นจากสารอาหารชื่อ NAC หรือ N-acetyl cysteine รวมกับการใช้สารประกอบกำมะถันจากอาหาร

หากอยากได้กลูตาไธโอน มีวิธีเดียวคือ ให้กินสารอาหารที่มี NAC เข้าไปมาก ๆ แล้วร่างกายก็จะสร้างกลูตาไธโอนขึ้นมาตามปริมาณของวัตถุดิบที่เราป้อนเข้าไป

แหล่งของสารอาหารที่ร่างกายจะเอาไปใช้เป็นวัตถุดิบเพื่อสร้างกลูตาไธโอนนั้น หาได้จาก **กระเทียม หอมแดง หอมใหญ่ กระหล่ำปลี กวางตุ้ง ภูไซ้** เป็นต้น ซึ่งเป็นพืชที่มีกลิ่นค่อนข้างฉุน นอกจากนี้หากกินผักทั่ว ๆ ไปปริมาณเพียงพอ กินเนื้อสัตว์พอสมควร กินไข่ ไช้บาง เท่ากับว่าเราป้อนวัตถุดิบให้ร่างกายสร้างกลูตาไธโอนอย่างเพียงพอแล้ว

ที่มา <http://woman.teenee.com/health/3145.html>