

## หลากวิตามินพีซีทีเบาหวาน หยุดน้ำตาลพุ่งสูง ก่อนสายเกินแก้

🕒 นำเสนอเมื่อ 24 ม.ค. 2557

หลากวิตามิน พีซีทีเบาหวาน หยุดน้ำตาลพุ่งสูง ก่อนสายเกินแก้ (ชีวิตดี คู่มือรักษา 3 โรคยอดฮิต เบาหวาน ความดัน หัวใจ)

โดย จิรโชติ ปิ่นแก้ว

วิตามินเป็นหนึ่งในสารอาหารที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกาย จึงได้รับการบรรจุอยู่ในอาหาร 5 หมู่ แม้จะไม่ใช่อาหารหลักที่ใช้เสริมสร้างร่างกาย แต่ก็มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายดำเนินไปได้อย่างปกติ คอลัมน์ ชีวิตดี+ฉบับพิเศษ จึงขอนำประโยชน์อันน่าทึ่งของเหล่าวิตามินที่ช่วยพิทักษ์ร่างกายของเราจากโรคเบาหวานมาฝากกันครับ

### ก้าวแรกให้ถูกต้อง ด้วยการรู้จักวิตามิน

อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวิตดี กล่าวว่า วิตามินที่ร่างกายได้รับส่วนใหญ่มาจากอาหารที่เรากินเข้าไป และส่วนหนึ่งร่างกายสังเคราะห์ขึ้นเอง มีหน้าที่ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างถูกต้อง และช่วยให้ดำรงชีวิตอยู่ได้

ความสำคัญของวิตามินนั้น เมื่อใช้เป็นยาจะต้องรู้จักว่าควรใช้ในปริมาณเท่าไร (ส่วนมากต้องใช้ในปริมาณหรือโดสสูง) ต้องรู้ว่าตัวไหนส่งเสริมกันและตัวไหนเป็นศัตรูกัน ดังนั้นอย่าผสมสี่ผสมห้าไปหามากินเองหรือเชื่อแต่คำโฆษณาอย่างเดียว เพราะอาจทำให้เกิดอันตราย โดยเฉพาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่อาจจะไปกระตุ้นระดับน้ำตาล ความดันโลหิตให้สูงขึ้น จนเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

เมื่อรู้จักความสำคัญของวิตามินกันแล้ว ก็จะขอพาทุกท่านเข้าสู่โลกของวิตามินพีซีทีโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นสูตรจากอาจารย์สาทิสกันครับ



### Did you know?

## วิตามินซี และบี 15 ช่วยป้องกันเบาหวานได้

วิตามินซีมีสรรพคุณช่วยรักษาและบำรุงภูมิชีวิต ซึ่งถือเป็นเกราะคุ้มกันภัยให้ร่างกายพ้นจากโรคร้ายได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังช่วยลดคอเลสเตอรอลและคลายเครียดอันเป็นปัจจัยของโรคเบาหวานได้ พบมากในผักสด ผลไม้สด ใบมะละกออ่อน ผักกระเฉด มะขามป้อม พริก เชอร์รี่ ฝรั่ง สม ฯลฯ

วิตามินบี 15 พบมากในยีสต์ เมล็ดพืชต่าง ๆ ข้าวซ้อมมือ มีประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อ ตับ สมอง และหัวใจ ช่วยย่อยไขมันและช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินอี แพทย์นิยมใช้วิตามินตัวนี้รวมกับการรักษาเบาหวานและเส้นเลือดอุดตัน

## วิตามินบี คอมเพล็กซ์

วิตามินบีคอมเพล็กซ์ (B Complex) หมายถึง วิตามินบีทุกชนิด ได้แก่ บี 1 บี 2 บี 3 บี 6 บี 12 และส่วนประกอบอย่างบี 5 ไบโอติน (Biotin) โคลีน (Choline) อินอซิทอล (Inositol) กรดโฟลิก (Folic Acid) และพABA (PABA) ที่นำมาผสมกัน

## ประโยชน์

- ช่วยในการย่อยหรือแตกตัวของคาร์โบไฮเดรตให้กลายเป็นกลูโคส
- ช่วยในการย่อยหรือแตกตัวของโปรตีนและไขมัน
- ช่วยให้กล้ามเนื้อในกระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น

จะเห็นได้ว่า

**สรรพคุณของวิตามินบีคอมเพล็กซ์สามารถช่วยลดและควบคุมคอเลสเตอรอลและไขมัน ซึ่งเป็นศัตรูตัวฉกาจของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้** ไม่เพียงเท่านั้น ยังช่วยเสริมสร้างภูมิชีวิต ซึ่งอาจารย์สาทิสย้ำว่าเป็นหัวใจของการต้านทานโรคร้ายไม่ให้เขาสร้างกาย นอกจากนี้ยังช่วยลดความเครียดอันเป็นตัวกระตุ้นชั้นเลิศให้อาการของผู้ป่วยเบาหวานกำเริบได้อีกด้วย

อาจารย์สาทิสแนะนำปริมาณของวิตามินบีคอมเพล็กซ์ที่ควรกินไว้ว่า สามารถทำได้ง่าย ๆ เพียงกินอาหารตามสูตรชีวิต ก็จะได้รับวิตามินชนิดนี้อย่างครบถ้วน แต่หากไขเป็นยา ต้องกินถึงวันละ 3,000-5,000 มิลลิกรัมเลยทีเดียว

อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง ใต้เดือนไว้ในหนังสือ บั้นชีวิตใหม่ด้วยชีวิตดูแล 1 สำนักพิมพ์คลินิกสุขภาพ ว่า ไม่จำเป็นต้องซื้อวิตามินกินทุกตัว เพราะหากกินอาหารอย่างถูกต้อง (โดยเฉพาะตามสูตรชีวิตที่แนะนำไว้) ก็จะไม่ขาดวิตามินเลย แต่สำหรับคนที่อายุตั้งแต่ 40 หรือ 50 ปีขึ้นไป และอยู่ในสิ่งแวดล้อมซึ่งมีผลภาวะเป็นพิษ ควรกินวิตามินกลุ่มแอนติออกซิแดนทวันละ 1 เม็ดแยกชนิดกันไม่ควรกินแบบวิตามินรวม



อาหารที่มีวิตามินบี 3

## วิตามินบี 3

วิตามินบี 3 หรือไนอะซิน (Niacin) ถูกวงการแพทย์มองข้ามความสำคัญมาเป็นเวลานานหลายสิบปี แต่ปัจจุบันได้รับความสนใจมากขึ้นในการนำมาต่อสู้กับภาวะคอเลสเตอรอลในเลือดสูง

### ประโยชน์

- ช่วยทำลายพิษหรือที่อกชินจากมลพิษ แอลกอฮอล์ และยาเสพติด
- ช่วยให้อาการต่าง ๆ ของผู้ป่วยโรคเบาหวานดีขึ้น
- ช่วยในการสร้างอินซูลิน
- ลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ (ไขมันในเลือดและไขมันทั่วไป)

ปกติร่างกายเราจะสามารถสร้างวิตามินชนิดนี้ขึ้นมาเองได้ แต่หากขาดวิตามินบี 1 บี 2 และบี 6 ก็ไม่สามารถสร้างบี 3 ขึ้นมาได้ และเมื่อร่างกายขาดวิตามินตัวนี้ ก็จะทำให้การสร้างฮอร์โมนอินซูลินลดลง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยเบาหวานอย่างมหาศาล

จะเห็นได้ว่า วิตามินบี 3 มีผลกระทบโดยตรงต่ออาการของโรคเบาหวาน จึงจัดเป็นวิตามินสำคัญที่ผู้ป่วยเบาหวานขาดไม่ได้ โดย นายแพทย์เชลดอน ซอล เฮนเลอร์ กรรมการที่ปรึกษาของ Board of Medical Advisers ของอังกฤษเห็นควรวาง สามารถกินวิตามินบี 3 เสริมได้ตั้งแต่วันละ 100-2,000 มิลลิกรัม

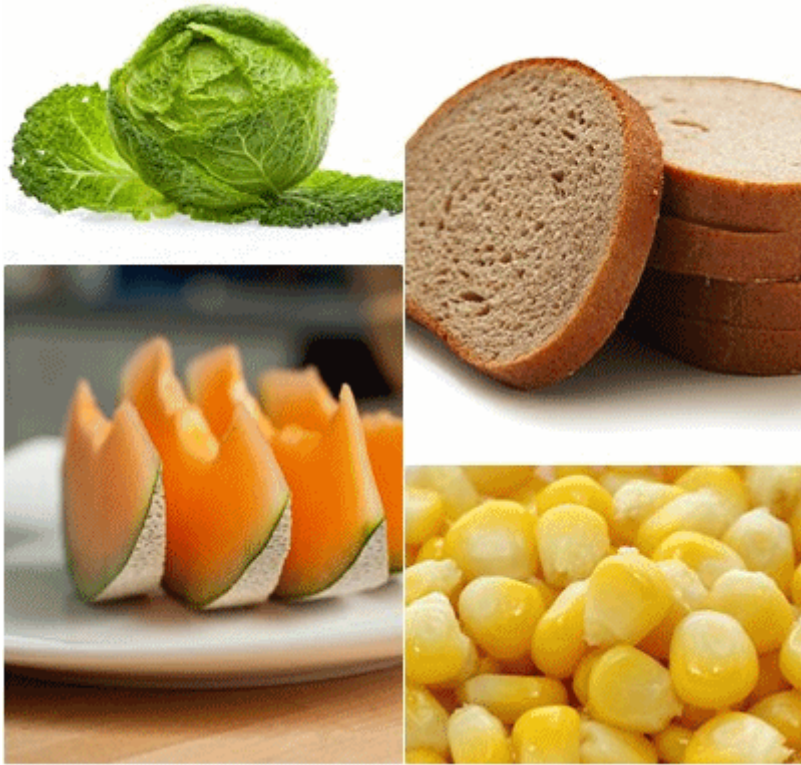
การกินวิตามินบี 3 ชนิดเม็ดตั้งแต่ 500 มิลลิกรัมขึ้นไป จะรู้สึกร้อนผ่าวที่หน้าและคันตามตัว และหากกินยาปฏิชีวนะอยู่ด้วย อาการรอนหน้า และคันจะมีมากขึ้น ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนไม่มีอันตรายใด ๆ รอสักครึ่งชั่วโมงอาการก็จะหายไปเอง หรือไหลลงอาบน้ำเย็น ๆ ก็จะช่วยได้

อย่างไรก็ตาม ข้อควรระวังในการกินวิตามินบี 3 คือ วิตามินชนิดนี้มีศัตรูตัวฉกาจ ได้แก่ เหล้า แอลกอฮอล์ ยาขับปัสสาวะในอาหารทุกชนิด ยาซัลฟา ยานอนหลับ และฮอร์โมนเอสโตรเจน จึงควรหลีกเลี่ยงปัจจัยเหล่านี้ขณะกินวิตามิน

วิตามินบี 3 สามารถหาได้จากข้าวทุกชนิดที่ไม่ขัดขาว อาทิ จมูกข้าว รวมถึงรำ ยีสต์ ถั่วลิสง อะโวคาโด มะเดื่อ ลูกพรุน อินทผลัม มันฝรั่ง ไบโย และเนื้อปลา

อาหารชีวจิตสูตร 2 ของอาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวจิต จากหนังสือ กูไม่แน่นักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ หน้า 58 เหมาะกับการป้องกันโรคเบาหวานเป็นอย่างยิ่ง เพราะลดปริมาณคาร์โบไฮเดรต และเพิ่มอาหารจำพวกผักและโปรตีน ซึ่งล้วนแต่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดทั้งสิ้น โดยมีสูตรดังนี้

- กินข้าวกล้อง ข้าวแดง หรือข้าวซ้อมมือ หรือถ้าชอบขนมปังก็กินขนมปังโฮลวีท ปริมาณรวมกันแล้วให้ได้ 30 เปอร์เซ็นต์ของอาหารแต่ละมื้อ
- กินผักสดและผักปรุงสุกอย่างและครึ่ง รวมกันแล้ว เป็นปริมาณ 35 เปอร์เซ็นต์ของอาหารแต่ละมื้อ
- กินโปรตีนจากพืช คือ ถั่วต่าง ๆ หรือผลผลิตจากหัว รวมถึงเตาหู รวมแล้ว 25 เปอร์เซ็นต์ของอาหารแต่ละมื้อ อาจเพิ่มปลาหรืออาหารทะเลได้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- กินอาหารเบ็ดเตล็ด เช่น สาหร่ายทะเล เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ผลไม้ไม่หวาน ในปริมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ของอาหารแต่ละมื้อ



## อาหารที่มีวิตามินบี 6

### วิตามินบี 6

วิตามินบี 6 หรือเรียกอีกชื่อว่าไพริดอกซีน (Pyridoxine) เป็นวิตามินที่มักใช้ร่วมกับบี 1 และบี 12 จะทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น โดยร่างกายต้องการวิตามินชนิดนี้ประมาณ 1.5 มิลลิกรัม

### ประโยชน์

- ช่วยเปลี่ยนกรดอะมิโนให้เป็นวิตามินบี 3 ซึ่งมีประโยชน์ในการบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน
- ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านแอนติบอดีและช่วยสร้างเซลล์เม็ดเลือด
- ลดคอเลสเตอรอลในเลือด
- ช่วยเผาผลาญแป้งและน้ำตาล
- ช่วยย่อยโปรตีนและไขมัน
- ช่วยขับปัสสาวะ ซึ่งเป็นอีกทางที่ช่วยขับน้ำตาล ส่วนเกินออกจากร่างกายได้เป็นอย่างดี

สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ควรกินวิตามินบี 6 เพื่อปรับอัตราการใช้อินซูลินให้ได้ตามสัดส่วนของน้ำตาลในเลือด และควรกินวิตามินบี 6 คู่กับบี 3 จะเกิดประโยชน์สูงสุดในการป้องกันโรคเบาหวาน

## วิตามินชนิดนี้สามารถพบได้ในรำข้าว จมูกข้าว แคนตาลูป กะหล่ำปลี ข้าวโพด และยีสต์



### อาหารที่มีวิตามินอี

#### วิตามินอี

วิตามินอี (Tocopherol) เป็นวิตามินที่ช่วยในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายหลายระบบ จึงถือเป็นวิตามินตัวสำคัญที่สุดที่ร่างกายจะขาดไม่ได้เลย และเป็นแอนตี้ออกซิแดนท์ ช่วยให้เซลล์ต่าง ๆ รอดอันตรายจากที่ออกซิเจนได้อีกด้วย

#### ประโยชน์

- หน้าที่สำคัญที่สุดคือ เป็นแอนตี้ออกซิแดนท์ ทำให้เกิดการเผาผลาญ (Oxidation) โดยมีออกซิเจนเป็นตัวการสำคัญ ทำให้ร่างกายเผาผลาญได้ดียิ่งขึ้น
- เป็นตัวช่วยไขไขกระดูกในการสร้างเลือด ช่วยขยายเส้นเลือดต้านการแข็งตัวของเลือด และลดความสามารถในการจับตัวเป็นลิ่มเลือด จึงทำให้เลือดไหลเวียนในร่างกายได้ดี
- บำรุงตับซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับเลือดมากมาย
- ช่วยให้ระบบสืบพันธุ์ เซลล์ประสาท และกล้ามเนื้อทำงานได้ตามปกติ
- ช่วยให้ปอดทำงานได้ดีขึ้น ไม่อ่อนเพลียง่าย

จะเห็นได้ว่า วิตามินอีนั้นมีคุณสมบัติในการช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญในร่างกาย ซึ่งมีผลต่อการควบคุมน้ำตาลโดยตรง ทั้งยังส่งผลต่อระบบการทำงานอื่น ๆ ในร่างกายด้วย

จึงเป็นวิตามินอีกชนิดหนึ่งที่ผู้ป่วยควรกินเป็นประจำ

**วิตามินอีนั้นเป็นวิตามินประเภทน้ำมันหรือละลายในไขมัน โดยร่างกายจะเก็บไว้ในตับ ไขมัน หัวใจ กล้ามเนื้อ ลูกอัณฑะ มดลูก โลหิต ต่อมอะดรีนัล และต่อมพิทูอิทารี**  
มีรูปแบบของน้ำมันแตกต่างกันถึง 7 ประเภท แต่ที่ได้ชื่อว่ามีคุณภาพสูงสุดในด้านความเป็นอาหารและยา คือ ประเภทแอลฟา (Alpha Tocopherol) ซึ่งสกัดจากน้ำมันพืช เมล็ดพืช ถั่ว ถั่วเหลือง จมูกข้าว

อย่างไรก็ตาม วิตามินอีจะถูกทำลายได้ด้วยความร้อน ออกซิเจน อากาศเย็น สารกันบูด ธาตุเหล็ก คลอรีน และน้ำมันจากโลหะ จึงควรหลีกเลี่ยงการเก็บวิตามินสกัดไว้นานเกินไปกับปัจจัยเหล่านี้ เพื่อป้องกันวิตามินเสื่อมสลาย และมีข้อควรระวังคือ ไม่ควรกินในปริมาณที่มากเกินไป เพราะอาจเกิดความดันโลหิตสูงได้ โดยให้กินขนาดเม็ดละ 400 อนุภาค วันละ 2 เม็ด เช้า-เย็น เท่านั้นก็เพียงพอแล้ว

**อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินอี ได้แก่ รำละเอียด ธัญพืช ข้าวโพด ถั่วแดง ถั่วเหลือง ผักกาดหอม เมล็ดทานตะวัน งา น้ำมันรำข้าว และน้ำมันถั่วเหลือง**

อย่าลืมนะครับว่า วิตามินไม่ใช่ยาวิเศษที่ใช้ทดแทนอาหาร แต่เป็นเพียงยาบำรุงที่ช่วยส่งเสริมการทำงานและภูมิชีวิตของร่างกายเท่านั้น ดังนั้น การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะปกป้องร่างกายเราให้พ้นจากโรคภัยต่าง ๆ ได้ครับ

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสารชีวจิต](#)