

วิตามิน ... สารอาหารที่ไม่ควรมองผ่าน

ภก. ธนกร ศิริสมุทร

ฝ่ายเภสัชกรรม

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หากจะเปรียบสารอาหารพวก โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เป็นน้ำมันเชื้อเพลิงของรถแล้ว วิตามินก็เปรียบได้เป็นน้ำมันหล่อลื่นของเครื่องยนต์ ที่ถึงแม้จะมีความต้องการเพียงเล็กน้อยแต่ก็ขาดไม่ได้ วิตามินทำหน้าที่เป็นปัจจัยที่ช่วยให้ร่างกายนำสารอาหารไปใช้ประโยชน์ได้ หากไม่มีวิตามินถึงแม้ว่าร่างกายจะได้สารอาหารชนิดอื่นเข้าไปมากเพียงใดก็ไม่สามารถใช้ประโยชน์ได้

วิตามินจะแบ่งออกเป็น 2 ชนิด

- ชนิดละลายในไขมัน (fat soluble vitamins) ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และ วิตามินเค

- วิตามินที่ละลายในน้ำ (water soluble vitamins) ในกลุ่มวิตามินบี และวิตามินซี

หน้าที่ของวิตามิน

- วิตามินเอ ช่วยในการมองเห็น รักษาการคงสภาพของเยื่อบุผิว
- วิตามินดี ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม
- วิตามินอี ทำหน้าที่ต่อต้านอนุมูลอิสระ
- วิตามินเค ช่วยในเรื่องการแข็งตัวของเลือด
- กลุ่มวิตามินบี ช่วยในการนำสารอาหารประเภทไขมัน คาร์โบไฮเดรต และโปรตีนไปใช้
- วิตามินซี ช่วยในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของผิว

ข้อควรระวังของวิตามิน

วิตามินที่ละลายในไขมันสามารถสะสมในร่างกายจนเป็นอันตรายได้ถ้าได้รับติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน อย่างไรก็ตาม ประชากรส่วนใหญ่มักจะมีปัญหาการขาดวิตามินชนิดนี้ยกเว้นในบางท้องที่ วิตามินที่มักจะมีปัญหาในการขาด คือ กลุ่มวิตามินบี เพราะไม่มีการเก็บสะสมในร่างกายหรือเก็บสะสมในปริมาณที่น้อยมากๆ ดังนั้นเมื่อเกิดการขาดวิตามินกลุ่มนี้ ร่างกายจะแสดงออกอย่างรวดเร็ว เช่นอาการทางระบบประสาท ท้องเสีย ซาปลายมือปลายเท้าเยื่อเมือกปากอักเสบ การขาดวิตามินบางอย่างอาจทำให้เสียชีวิตได้ เช่น หัวใจวายจากการขาดวิตามินบีหนึ่ง

ปัจจุบันด้วยกระแสของข้อมูลข่าวสาร ประชาชนมีโอกาสรับรู้ข้อมูลด้านสุขภาพมากขึ้นกับการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ทำให้หันมาให้ความสำคัญกับการดูแลตัวเองมากขึ้นนับตั้งแต่เรื่อง

รับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และรวมไปถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ซึ่งวิตามินก็เป็นจุดสำคัญที่ประชาชนให้ความสำคัญ ทำให้มีโฆษณาชวนเชื่อเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของวิตามินในด้านต่างๆ นอกเหนือจากหน้าที่ตามปกติของวิตามิน เช่นสรรพคุณชะลอความแก่ ป้องกันมะเร็ง ฯลฯ ซึ่งโดยความเป็นจริงแล้วนั้น การรับประทานวิตามินบางชนิดในปริมาณที่สูงเกินไป อาจทำให้เกิดอันตรายนอกเหนือจากความสิ้นเปลือง

ดังนั้น การรับประทานวิตามินเพิ่มนอกเหนือจากวิตามินที่ได้จากอาหารแล้ว ควรจะพิจารณาตามความจำเป็น ความสำคัญ และงบประมาณในกระเป๋าของตนเองด้วย ส่วนใหญ่การโปรโมทผลิตภัณฑ์วิตามินจะเน้นไปที่กลุ่มคนวัยทำงาน ให้ได้รับวิตามินบีให้เพียงพอ เพราะเชื่อว่าจะช่วยในเรื่องระบบประสาท และต่อสู้กับความเครียดได้ดี อย่างไรก็ตาม ถ้าแน่ใจว่ารับประทานอาหารได้สัดส่วน หลีกเลี่ยงยาเสพติด สารกระตุ้นประสาท การทำงานของสมองก็ย่อมเป็นปกติแน่นอน การเสริมวิตามินจะทำในกรณีที่มีข้อบ่งชี้เฉพาะ เช่นการขาดสารอาหาร ภาวะความเป็นพิษบางอย่าง ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้ป่วยมะเร็งผู้ที่มีปัญหาทางการแพทย์ด้านสารอาหารผู้ที่มีบาดแผล

เลือกซื้อวิตามินอย่างไรให้ปลอดภัย

1. ฉลากจะต้องระบุชื่อยี่ห้อ ส่วนประกอบสำคัญ ส่วนผสมอื่นๆ อย่างชัดเจนและมีปริมาณที่แน่นอน(อาจรวมถึงฉลากข้อมูลทางโภชนาการ)
2. ได้รับรองขึ้นจดทะเบียนตำหรับจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
3. มีที่อยู่ของผู้ผลิตผู้แทนจำหน่ายชัดเจน
4. มีวันผลิต วันหมดอายุ และวิธีการเก็บรักษา

ในท้องตลาดทั่วไปจะมีวิตามินอยู่หลายสูตร บางสูตรมีวิตามินไม่กี่ชนิดแต่มีปริมาณต่อเม็ดสูง (มักนำมาใช้ในการรักษาโรค) บางชนิดมีวิตามินหลายชนิดในปริมาณน้อยใกล้เคียงกับความต้องการในแต่ละวันของร่างกาย วิตามินบางชนิดผสมมากับแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น สังกะสี เหล็ก ทองแดง แคลเซียม การซื้อต้องสังเกตหรือสอบถามให้ละเอียด เพราะมีผู้ป่วยบางโรคที่รับประทานแร่ธาตุบางอย่างไม่ได้ เช่นโรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย ไม่ควรรับประทานวิตามินที่มีธาตุเหล็ก

วิธีรับประทาน

ควรรับประทานหลังอาหาร เพื่อให้ค่อยๆเกิดการดูดซึมไปพร้อมกับอาหาร

จะเห็นว่าแม้แต่เรื่องวิตามิน ก็มีแง่มุมที่สำคัญและน่าสนใจ การใส่ใจในเรื่องสุขภาพเป็นสิ่งที่ดี แต่ควรใส่ใจอย่างรู้เท่าทันและให้เกิดประโยชน์และคุ้มค่ากับตนเองให้มากที่สุด