

บทวนเรื่องอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ

เราเคยแนะนำในเอกสารฉบับก่อน ๆ แล้วว่า รากฐานของการมีสุขภาพดีอยู่ที่อาหารที่บริโภค ดังนั้น เราต้องทราบว่า อาหารที่เอื้อต่อสุขภาพคืออะไร แต่ที่อยากยิ่งกว่าการเรียนรู้ทฤษฎีคือการปฏิบัติจริงในการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่มักจะเห็นดีเห็นงามและถือลัทธิบริโภคนิยมแบบตะวันตก แต่ถ้ายังโชคดีที่รู้ตัวว่าเลือกทางเดินผิด สิ่งแรกที่คนทั่วไปมักจะทำคือมองหาอาหารเสริม แทนที่จะแก้ไขพฤติกรรมในการบริโภค และที่ร้ายยิ่งกว่านั้นคือ จะหลงพึ่งอาหารเสริมที่มีการโฆษณามาก ๆ เพียงไม่กี่ชนิดแล้ววางใจว่าได้แก้ปัญหาแล้ว ทุกอย่างจะเรียบร้อย แต่ความจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เพราะปัญหาที่แท้จริงแล้ว เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ครบหรือไม่สมดุลในองค์ประกอบตามที่ร่างกายต้องการ (ที่เรียกว่าอาหาร 5 หมู่ หรืออาหารสุขภาพ) ซึ่งไม่ได้มีการแก้ไขแต่อย่างใด

ในเอกสารฉบับนี้ เราจะบทวนว่า อาหารเสริมที่มีประโยชน์เมื่อบริโภคพร้อมกับอาหารสุขภาพ จะช่วยให้สุขภาพดีได้อย่างไรบ้าง

คำกล่าวอ้างที่ว่า “อาหารเท่านั้นคือสิ่งที่เราต้องการ” จริงหรือ

แน่นอนว่า เราคงเคยได้ยินท่านผู้รู้กล่าวว่า สิ่งที่ร่างกายต้องการคืออาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพเท่านั้น อาหารเสริมเช่น วิตามิน เกลือแร่ ฯลฯ ไม่ใช่สิ่งจำเป็นต่อชีวิต

แต่ในความเป็นจริงทุกวันนี้ เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าอาหารที่บริโภคอยู่ทุกวันนี้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอาหารแบบตะวันตกที่เต็มไปด้วยกรดไขมันอันตราย น้ำตาลที่ผ่านกระบวนการ สารให้ความหวานอันตราย เนื้อสัตว์ที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก น้ำดื่มเติมฟลูออไรด์ สีผสมอาหาร ฯลฯ

ยิ่งกว่านั้น หลักฐานในปัจจุบันได้ยืนยันแล้วว่า การอักเสบเรื้อรัง คือต้นเหตุของโรคต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก และเราสามารถปรับปรุงการบริโภคร่วมกับการใช้อาหารเสริมเพื่อแก้ปัญหานี้ได้ ซึ่งจะดีกว่าการใช้วิธีการรักษาเมื่อปัญหาเกิดขึ้นแล้ว

โอเมกา-3 มีประโยชน์ต่อเซลล์ทุกชนิดในร่างกาย

เชื่อหรือไม่ว่า การใช้น้ำมันที่ดีในการปรุงอาหารอย่างเดียวก็น่าจะช่วยให้อายุของเรายืนยาวขึ้นได้ น้ำมันมหัศจรรย์ที่วันนี้สามารถป้องกันหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน รวมทั้งเส้นเลือดในสมองแตก ยิ่งกว่านั้น ยังป้องกันอาการซึมเศร้า รวมทั้งความผิดปกติของสมองอีกหลายอย่าง น้ำมันมหัศจรรย์ที่วันนี้คือ โอเมกา-3

โอเมกา-3 ประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายชนิด พบได้ทั่วไปในปลาและพืชให้น้ำมันบางอย่าง เช่น Flaxseed หรือสาหร่าย กรดไขมันกลุ่มนี้อยู่ตรงกันข้ามกับกลุ่มไขมันร้าย ได้แก่ไขมันไม่อิ่มตัวทั้งหลายที่เรียกว่าโอเมกา-6 (คือน้ำมันพืชส่วนใหญ่ที่เราบริโภคกันอยู่ทุกวัน)

มีการศึกษาหลายชิ้นที่ยืนยันความจริงข้อนี้ เช่นในญี่ปุ่น ฝรั่งเศส นิวซีแลนด์ ฯลฯ พบว่าประชากรที่บริโภคปลา (มีน้ำมันโอเมกา-3) มีอัตราป่วยด้วยหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน (Heart attack) และอาการซึมเศร้าต่ำ หลักฐานนี้บ่งชี้ว่า อาการทั้งสองแม้จะดูแตกต่างกัน แต่ก็น่าจะมีที่มาร่วมกัน

ในปัจจุบัน มีหลักฐานจำนวนมากที่แสดงว่า กรดไขมันโอเมกา-3 (หรือเรียกว่า N-3 fats) มีคุณสมบัติส่งเสริมสุขภาพของเซลล์ทุกชนิดในร่างกาย การขาดโอเมกา-3 ในอาหารที่บริโภคเป็นต้นเหตุของโรคต่างๆหลายชนิดหรือเป็นส่วนมาก

เมื่อหันมาดูรูปแบบการบริโภคของคนยุคใหม่ โดยเฉพาะกลุ่มเด็กวัยรุ่นและคนทำงาน เราจะเห็นการดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่เตรียมล่วงหน้า ด้วยวัตถุดิบที่ผ่านกระบวนการ เช่นอาหารจานด่วน น้ำอัดลม ขนมหวาน รวมทั้งอาหารขยะต่างๆที่จำหน่ายอยู่ในร้านดังตามห้างสรรพสินค้า นี่คือรูปแบบของการบริโภคแบบตะวันตกของคนยุคใหม่ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ปัญหาคือ อาหารเหล่านี้ทั้งหมดขาดโอเมกา-3 หรือแม้แต่ปลา ถ้าเป็นปลาเลี้ยงซึ่งอาหารที่ใช้เลี้ยงเป็นธัญพืช โอกาสที่ปลาเหล่านั้นจะขาดโอเมกา-3 ก็มีไม่น้อย

จึงไม่น่าแปลกแต่เป็นเรื่องเศร้าที่ทุกวันนี้เราเห็นเด็กไทยเป็นโรคอ้วนกันมากขึ้น ปัญหานี้กำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เข้าขั้นที่เรียกว่าระบาด และสังคมของเราจะต้องใช้หนี้จากผลร้ายนี้

เกี่ยวกับผลร้ายต่อสมอง มีการศึกษาที่แสดงว่า ผู้ป่วยจิตเภท (Schizophrenia) มีปริมาณโอเมกา-3 ในเซลล์สมองรวมทั้งเซลล์ผิวหนังน้อย ส่วนอาการสมองเสื่อม Alzheimer's มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารที่มีโอเมกา-3 ต่ำ แต่มีโอเมกา-6 สูง (จากน้ำมันพืชที่ผ่านกระบวนการทำให้ไม่อิ่มตัวที่โฆษณาว่าดีนักหนา) และถ้าติดบริโภคของหวานด้วย อาการสมองเสื่อม Alzheimer's จะยิ่งเพิ่มขึ้นไปอีกหลายเท่าตัว เนื่องจากโอเมกา-6 ไปเร่งการอักเสบและปลดปล่อยอนุมูลอิสระในเนื้อสมอง

โรคสั่น Parkinson's ก็เช่นเดียวกัน เกิดจากการอักเสบเรื้อรังในสมองและมีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

ทั้งหมดนี้ตรงกันข้ามกับกรณีโอเมกา-3 ซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดพิษเมื่อเซลล์สมองถูกกระตุ้นจนมากเกินไป (Excitotoxicity) ซึ่งจะทำให้เซลล์สมองเสียหายหรือตาย พิษเหล่านี้มาจากผงชูรส (Glutamate) หรือสารให้ความหวาน (Aspartate) ที่ใช้ในเครื่องดื่มที่โฆษณาว่าน้ำตาลต่ำทั้งหลาย รวมทั้งสารปรุงรสอื่นๆ

การเป็นพิษจากการกระตุ้น (Excitotoxicity) คือสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคสมองเสื่อม ทั้งโรค Alzheimer's และ Parkinson's

ขมิ้นชัน : คุณสมบัติที่ดีกว่ายาแผนปัจจุบัน

ขมิ้นชัน (Turmeric) เป็นพืชตระกูลเดียวกับขิง มีสีเหลือง ในหัวขมิ้นชันมีสารประเภท Flavonoids ที่มีประโยชน์หลายชนิดที่เรียกชื่อรวมกันว่า Curcuminoids

สารสกัด Curcumin จากหัวขมิ้นชัน เป็นสารประเภท Flavonoids ชนิดหนึ่งที่เป็นสารประกอบหลักในหัวขมิ้น มีปริมาณ 2-5% มีคุณสมบัติทางยาที่มีประโยชน์หลายประการ ได้แก่

- ต่อด้านมาลาเรีย
- ต่อด้านแบคทีเรีย
- ต่อด้านไวรัส
- ต่อด้านอนุมูลอิสระ
- ต่อด้านการติดเชื้อ
- ต่อด้านมะเร็ง

ทั้งยังช่วยป้องกันระบบประสาท ลดโคเลสเตอรอล และป้องกันหลอดเลือดแข็ง Curcumin ถือว่าเป็นเจ้าแห่งการต่อต้านการอักเสบที่มีฤทธิ์พอๆหรือเหนือกว่ายาแผนปัจจุบัน

Curcumin ไม่มีพิษต่อร่างกายแม้ใช้ในขนาดสูงมาก ชาวอินเดียใช้ขมิ้นปรุงอาหารเป็นประจำโดยปรุงกับน้ำมัน ทำให้ดูดซึมได้ดีมาก ดังนั้น จึงไม่แปลกที่อัตราป่วยด้วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ในคนอินเดียจะต่ำกว่าคนตะวันตกเป็นอย่างมาก รวมทั้งโรคความจำเสื่อม Alzheimer's ก็น้อยกว่าถึง 4 เท่า

Curcumin ไม่ละลายในน้ำ ร่างกายจึงดูดซึมได้น้อย แต่จะละลายได้ดีในน้ำมันบางชนิด เช่นน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ (Extra-virgin olive oil) เมื่อดูดซึมเข้าร่างกายจะทำให้ความเข้มข้นในเลือด (พลาสมา) เพิ่มสูงกว่าถึง 11 เท่า ส่วนในสมอง 4 เท่า ความเข้มข้นขนาดนี้มากพอที่จะป้องกันการอักเสบของสมองได้

ความผิดปกติของสมอง ส่วนใหญ่เกิดจากการอักเสบขนาดน้อยๆ แต่เรื้อรัง ส่วนสาเหตุมีหลายประการ เช่นจากไวรัส ไอเสียเครื่องยนต์ พิษของแร่ธาตุ (เหล็ก ทองแดง ตะกั่ว แคดเมียม แมงกานีส) เส้นโลหิตแตกขนาดเล็ก แพ้ภูมิคุ้มกันตนเอง แพ้อาหาร หรือสมองได้รับอันตราย การอักเสบทำให้เซลล์ภูมิคุ้มกันของสมองคือ Microglia ปลดปล่อยสารเคมีที่เป็นพิษ คืออนุมูลอิสระ รวมทั้งสารที่เกิดจากการแตกตัวของไขมัน (Lipid peroxidation) พิษจากการอักเสบเหล่านี้คือ Excitotoxins และ Cytokines จะทำลายส่วนประกอบของเซลล์สมองเช่น ไซโทเซลล์และรอยต่อระหว่างเซลล์ที่ละเอียด นานเข้าตัวเซลล์เองก็ถูกทำลายด้วย

อาการผิดปกติของสมองขึ้นกับบริเวณสมองที่ถูกทำลาย เช่น ในโรค Parkinson's จะเป็นบริเวณสมองส่วนกลาง (Substantia nigra, striatum) ส่วนในโรค Alzheimer's เป็นสมองส่วน Hippocampus, สมองส่วนหน้า ส่วนขมับ และก้านสมองบางจุด

แมกนีเซียม : อารูต่อสูโรคหัวใจและหลอดเลือด

แมกนีเซียมมีความสำคัญต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการหยุดยั้งเส้นเลือดหดตัวอย่างรุนแรงในสภาวะที่เส้นเลือดในสมองแตกซึ่งเป็นเหตุให้เสียชีวิต นอกจากนั้น การขาดแมกนีเซียมยังมีความสัมพันธ์กับโรคต่างๆ ได้แก่

โรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองแตก เส้นเลือดแข็ง ไตทำงานไม่ปกติ
โรคเบาหวาน สภาวะต้านทานอินซูลิน กลุ่มอาการเกี่ยวกับการเผาผลาญพลังงาน กล้ามเนื้ออ่อนแรง การอักเสบ โรคประสาทเสื่อม
ปอดทำงานไม่เต็มที่ มะเร็ง ระบบภูมิคุ้มกันผิดปกติ การแพ้พิษจากการกระตุ้น (Excitotoxicity)

นอกจากนี้ ยังพบว่าแมกนีเซียมมีคุณสมบัติต่อต้านอาการซึมเศร้าจนกระทั่งการฆ่าตัวตาย

โชคไม่ดีที่แพทย์ส่วนใหญ่ทราบเรื่องของแมกนีเซียมน้อยมาก ดังนั้นจึงไม่มีการสั่งตรวจหาแมกนีเซียม หรือแม้บางครั้งจะตรวจก็จะสั่งตรวจหาแมกนีเซียมในเลือด ซึ่งไม่มี

ประโยชน์ เนื่องจาก 99% ของแมกนีเซียมในร่างกายจะอยู่ในเซลล์ มีเพียง 1% เท่านั้นที่อยู่ในเลือด คนที่ขาดแมกนีเซียมขนาดหนักอาจมีระดับแมกนีเซียมเป็นปกติก็ได้

แมกนีเซียมป้องกันระบบหัวใจและหลอดเลือดได้ในหลายลักษณะ :

- เพิ่มความตึง (Tone) ของผนังหลอดเลือด
- ควบคุมการใช้ประโยชน์จากไขมัน
- ลดการอักเสบ
- ลดความดันโลหิต
- ป้องกันเลือดแข็งตัว

แมกนีเซียมมีส่วนสำคัญในการป้องกันหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน กล้ามเนื้อหัวใจฝ่อและอาการของโรคหัวใจอื่น ๆ เช่นหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ

อย่างไรก็ดี วงการผู้ผลิตยาไม่ได้ให้ความสำคัญกับแมกนีเซียมเนื่องจากราคาถูกมาก ทำกำไรไม่ได้

ความมหัสจรรย์ของวิตามิน B และ C

วิตามิน B ต่าง ๆ ล้วนมีความสำคัญต่อสุขภาพ มีสิ่งควรทราบเช่น การขาดวิตามิน B 12 มีความสัมพันธ์กับการเกิดอาการสมองเสื่อม

วิตามิน B6 บางรูป เช่น Pyridoxal 5 - phosphate มีประโยชน์กว่า Pyridoxine (Vitamin B 6) ธรรมดา โดยเฉพาะในผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยเรื้อรังซึ่งร่างกายไม่สามารถเปลี่ยนรูป Pyridoxine ได้ดี

วิตามิน C มีผลต่อสู่กับการทำลายล้างของไวรัสที่มีต่อเซลล์ มีประสบการณ์จากแพทย์ผู้เขียนเอกสาร (Dr. Russel Blaylock) ว่าการให้วิตามิน C ทางเส้นเลือดในขนาดค่อนข้างสูงในผู้ป่วยที่มีไวรัสแพร่กระจายในกระแสเลือด (Viral septicemia) สู่วัยวะสำคัญต่าง ๆ (ปอด ตับ สมอง และอื่น ๆ) สามารถพลิกฟื้นสภาพผู้ป่วยได้ภายใน 2-3 วัน และดีขึ้นเรื่อยๆ จนหายได้

ในปัจจุบัน ได้มีการให้วิตามิน C ทางเส้นเลือดกันแพร่หลายมากขึ้นสำหรับโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคติดเชื้อ หรือแม้แต่มะเร็ง ซึ่งได้รับผลสำเร็จด้วยดี

วิตามิน C มีความสำคัญต่อสุขภาพของหลอดเลือด โดยเฉพาะเซลล์ของผนังหลอดเลือดต้องการวิตามิน C เพื่อให้มีความแข็งแรงและป้องกันการโจมตีของเชื้อโรค

ตลอดจนทำให้การทำงานของหลอดเลือดฝอยเป็นปกติ เส้นเลือดฝอยเหล่านี้คือช่องทางที่นำออกซิเจนไปสู่เซลล์

ส่วนในสมอง วิตามิน C ทำหน้าที่หลายอย่างนอกจากจะเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เช่นช่วยการสร้างพลังงานของเซลล์ เป็นตัวนำพาเหล็ก สร้างเส้นเลือด กล่าวโดยทั่วไปคือทำให้เซลล์สมองไม่ถูกทำลายง่าย พบว่าในบางบริเวณของสมองที่ใช้งานมาก (Hippocampus, hypothalamus, striatum) จะมีความเข้มข้นของวิตามิน C ในปริมาณสูง

เส้นเลือดในสมองที่แข็งแรงจะช่วยไม่ให้เส้นเลือดแตกง่าย โดยเฉพาะในเด็กเกิดใหม่และผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ วิตามิน C ยังช่วยสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นองค์ประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง

โคเ็นไซม์ CoQ10 ช่วยการทำงานของหัวใจและปกป้องสมอง

โคเ็นไซม์ CoQ10 เป็นสารที่พบในเซลล์ทุกชนิดของร่างกาย สารนี้มีหน้าที่ผลิต 95% ของพลังงานทั้งหมดที่เซลล์ใช้ ถ้าไม่มีโคเ็นไซม์นี้ เราก็จะไม่มีชีวิตอยู่ได้

กระบวนการผลิตสารนี้ในร่างกาย (มี 17 ขั้นตอน) ต้องการวิตามินและแร่ธาตุซึ่งคนจำนวนไม่น้อย (โดยเฉพาะคนสูงอายุ) มักจะขาด ดังนั้น สภาวะการขาดโคเ็นไซม์ CoQ10 จึงพบได้บ่อย

ความเครียดอย่างแรงรวมทั้งโรคต่าง ๆ ก็สามารถทำให้สารนี้ลดต่ำลงจนถึงขั้นเป็นอันตรายได้ ส่วนการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพจะช่วยรักษาระดับโคเ็นไซม์ CoQ10 ได้ หัวใจของเรานับว่าเป็นอวัยวะที่ทำงานหนักมาก จึงต้องการพลังงานมาก ดังนั้น จะพบการขาดสารนี้บ่อยเมื่อหัวใจมีสภาวะผิดปกติ เช่นหัวใจล้มเหลวเฉียบพลันหรือเรื้อรัง ลิ้นหัวใจตีบ เจ็บหัวใจ โรคของกล้ามเนื้อหัวใจ หรือโรคหัวใจแต่กำเนิด ในสภาวะเหล่านี้ ร่างกายจะต้องการโคเ็นไซม์ CoQ10 มากกว่าที่จะได้รับจากอาหาร โดยเฉพาะอาหารขยะแบบอเมริกันที่บกพร่องทางโภชนาการมาก ดังนั้น การเสริมอาหารด้วยโคเ็นไซม์ CoQ10 จึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับผู้หัวใจไม่ปกติ

สำหรับระบบประสาทและสมอง โคเ็นไซม์ CoQ10 จะช่วยป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระและสารพิษจากการสลายตัวของไขมัน (Excitotoxicity) จึงสามารถใช้ป้องกันและรักษาความผิดปกติของระบบและโรคต่างๆของสมองและระบบประสาทได้ดี ทำให้ฟื้นเร็ว

ส่วนผู้ป่วยโรค Alzheimer's และ Parkinson's พบว่าจะมีการขาดโคเอ็นไซม์ CoQ10 ในเนื้อสมองล่วงหน้ามาก่อนอย่างน้อยเป็นสิบปี

เมื่อเซลล์สมองผลิตพลังงานได้น้อยลง ก็จะทำให้สารต่าง ๆ เช่น glutamate, aspartate เป็นพิษมากขึ้นแม้ในปริมาณน้อย

มีการศึกษาหลายชิ้นที่พบว่า โคเอ็นไซม์ CoQ10 ป้องกันเซลล์สมองจากความเสียหายด้วยไวรัสได้

โคเอ็นไซม์ CoQ10 ละลายในน้ำมัน จึงควรบริโภคพร้อมน้ำมันซึ่งจะพาให้ไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ได้ดีขึ้น นอกจากนี้ จะให้ผลดียิ่งขึ้นเมื่อใช้ร่วมกับสารโภชนาการอื่น ๆ ที่ช่วยการผลิตพลังงานเช่น pyruvate, acetyl-L-carnitine, alpha-lipoic acid, vitamin B ต่าง ๆ และก๊วย (ginkgo biloba)

วิตามิน E : สารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงพลัง

เป็นเวลามากกว่า 50 ปีแล้วที่เราค้นพบว่าการบริโภควิตามิน E สามารถป้องกันหัวใจล้มเหลวเฉียบพลันได้ วิตามิน E เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ยับยั้งการสลายตัวของ LDL cholesterol ส่วนวิตามิน C ยับยั้งการสลายตัวของวิตามิน E อีกต่อหนึ่ง ฉะนั้น ถ้าใช้ทั้งสองร่วมกันก็จะยิ่งได้ผลมากขึ้น

นอกจากนี้ วิตามิน E ยังทำหน้าที่สำคัญอีกหลายประการ เช่นต่อต้านการอักเสบ ป้องกันเกล็ดเลือดไม่ให้เหนียว ป้องกันเซลล์ macrophage (เซลล์เก็บขยะ) ไม่ติดตามผนังเส้นเลือดแดง กระตุ้นเอ็นไซม์ต้านอนุมูลอิสระ ทั้งหมดนี้จะป้องกันไม่ให้เกิดโรคเส้นเลือดแข็ง (Atherosclerosis)

อย่างไรก็ดี วิตามิน E มีหลายรูป ในธรรมชาติมีถึง 8 รูป เป็น Tocopherols และ Tocotrienols อย่างละ 4 รูป (alpha, beta, delta, gamma) บางรูปดูดซึมยากเช่น Alpha3-tocopherol ที่มีขายทั่วไป ปัจจุบัน วิตามิน E ในรูป gamma-tocopherol กำลังได้รับความนิยมมากในการใช้ต่อสู้กับการอักเสบ ส่วน Tocotrienols ปกป้องสมองหรือการเกิดมะเร็งได้ดีกว่า Tocopherols

มีหลักฐานว่า Tocopherols อาจทำความเสียหายให้ Tocotrienols ได้ถ้าบริโภคร่วมกัน ดังนั้น ทั้งสองควรบริโภคห่างกันประมาณ 3 ชั่วโมง

ความจริงเกี่ยวกับวิตามิน D

มีคนจำนวนไม่น้อยที่ขาดวิตามินนี้ เหตุผลคือ คนทุกวันนี้หลีกเลี่ยงแสงแดด โดยเฉพาะคนเมืองหนาว

เราเคยเรียนรู้และยึดถือมาตลอดว่าวิตามิน D ทำให้กระดูกแข็งแรง แต่การศึกษาใหม่ๆ ได้พบว่า วิตามิน D มีผลต่ออวัยวะและเนื้อเยื่อต่างๆ ที่ร่างกายรวมทั้งหัวใจและสมอง วิตามิน D3 คือตัวที่มีการศึกษามากที่สุด

วิตามิน D3 มีคุณสมบัติปรับความสมดุลของภูมิคุ้มกันทั้งในกรณีที่ระดับภูมิคุ้มกันต่ำหรือสูงเกินไป (โรคแพ้ภูมิคุ้มกันตัวเอง) มีคุณสมบัติป้องกันสมองไม่ให้เสียหายจากการอักเสบ ป้องกันการเกิดโรค Multiple sclerosis

การขาดวิตามิน D3 ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ การได้รับวิตามิน D3 มากจะช่วยป้องกันการอักเสบ ซึ่งรวมทั้งการอักเสบในสมอง ตลอดจนช่วยลดการเกิดขึ้นและขยายตัวของมะเร็งเต้านม รังไข่ ต่อมลูกหมาก ต่อมไทรอยด์

ระดับวิตามิน D3 ที่ต่ำจะพบได้ในโรคของหัวใจและหลอดเลือดเกือบทุกราย โดยเฉพาะหัวใจล้มเหลวเรื้อรัง การขาดวิตามิน D3 ทำให้เกิดหินปูนจับที่ผนังหลอดเลือดและเพิ่มโอกาสของการเกิดหัวใจล้มเหลว เมื่อเกิดที่สมองก็เพิ่มโอกาสของการเป็นลมอัมพาต

กล่าวโดยสรุป วิธีป้องกันการเจ็บป่วย แก่เร็ว คือทำตามคำแนะนำต่อไปนี้

- บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
- หลีกเลี่ยงสารพิษในสิ่งแวดล้อม
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- นอนหลับให้พอ
- ใช้อาหารเสริมเพื่อเติมส่วนที่บกพร่อง
