

สารต้านอนุมูลอิสระ

อนุมูลอิสระเกิดได้จากหลายสาเหตุ ยกตัวอย่างเวลารับประทานอาหารเข้าไปเซลล์จะมีการสร้างพลังงาน เอทีพี พร้อมเกิดการสร้างสารอนุมูลอิสระ นอกจากนี้มีภาวะต่างๆ เช่น รังสี UV, แสงแดด, บุหรี่, ความร้อน, ความเครียด, อาหารพวกไขมัน เช่น Transfat, การรับประทานแป้ง น้ำตาล, แอลกอฮอล์, การอักเสบติดเชื้อในร่างกาย ฯลฯ ก็จะเป็นตัวเร่งให้มีการผลิตสารอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น เปรียบง่ายๆ เหมือนกับการสันดาปเครื่องยนต์ ก็มักจะมีของเสีย ซึ่งเกิดขึ้นจากกระบวนการนั้น สารอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นจะเป็นตัวทำลายส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้เกิดความเสื่อมและก่อให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง ไชข้อ อัลไซเมอร์ เบาหวาน เป็นต้น โดยปกติเมื่อเกิดการสร้างสารอนุมูลอิสระ ร่างกายสามารถสร้างสารต้านอนุมูลอิสระได้ แต่เมื่ออายุมากขึ้นความสามารถของร่างกายมนุษย์ในการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระ เพื่อไปจับกับสารอนุมูลอิสระลดลง ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเสริมสารต้านอนุมูลอิสระ เพื่อไปจับสารอนุมูลอิสระ ทำให้การทำลายเซลล์ของร่างกายลดลง ผลลัพธ์จึงช่วยชะลอความชราได้ สำหรับแหล่งที่มาของสารต้านอนุมูลอิสระ ที่สำคัญคืออาหารพวกผักผลไม้ ยกตัวอย่างวิตามินซีมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ พบในผลไม้รสเปรี้ยวเช่น ส้ม ฝรั่ง มะนาว สตรอเบอร์รี่ กีวี บรอกโคลี มะเขือเทศ ขอยกตัวอย่างสารต้านอนุมูลอิสระอื่นๆ อีกเช่น **วิตามินอี** สามารถพบได้ในผักใบเขียว ดับ ธัญพืช จมูกข้าวสาลี ไข่แดง เนย ถั่ว ซึ่งมีคุณสมบัติป้องกันโรคหัวใจ หลอดเลือดในสมองตีบ เสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงระบบประสาท และระบบสืบพันธุ์ เป็นต้น **วิตามินเอ** พบได้ในตับ เนื้อปลา ไข่แดง มีคุณสมบัติบำรุงสายตา ผิวหนัง กระดูก อวัยวะสืบพันธุ์ เสริมภูมิคุ้มกัน และป้องกันมะเร็ง **เบต้าแคโรทีน** พบในแครอท มันเทศ ฟักทอง มะละกอ ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน บำรุงผิวพรรณ สายตา ยับยั้งป้องกันมะเร็ง

โคเอ็นไซม์ Q10 พบในเครื่องใน ไข่ ปลา อาหารทะเล เนื้อสัตว์ เชื่อว่ามีความสำคัญเกี่ยวกับการสร้างพลังงาน ATP ภายในไมโทคอนเดรีย คนสูงอายุจะมีระดับของโคเอ็นไซม์ Q10 ลดปริมาณลง ปัจจุบันมักจะเป็นอาหารเสริม เพื่อช่วยป้องกันโรคหัวใจ **กรดแอลฟาไลโปอิก** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งใช้เสริมในผู้ป่วยเบาหวาน พบในเนื้อแดง ตับ ผักโขม มันฝรั่ง คนสูงอายุ การสังเคราะห์สารต้านอนุมูลอิสระตัวนี้ก็ลดปริมาณลงเช่นกัน

กลูต้าไทโอน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการทำงานของตับ นอกจากนี้ยังพบว่าคนป่วยเป็นโรคปาร์กินสันจะมีระดับกลูต้าไทโอนลดลง **เมลาโทนิน** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยเพิ่มคุณภาพในการนอนหลับ (REM Sleep) สามารถป้องกันมะเร็งบางชนิด คนสูงอายุจะมีระดับของเมลาโทนินลดลง นอกจากนี้ยังใช้รับประทานเสริมจากอาการ Jet lag เมื่อเดินทางไปต่างประเทศ ซึ่งมีการแตกต่างของเวลาจากประเทศที่ตนเองอาศัยอยู่ 5 ชั่วโมง

สารต้านอนุมูลอิสระมีมากมาย ดังนั้นเราจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารหลากหลาย แต่การที่จะได้รับสารต้านอนุมูลอิสระถึงระดับที่ต้องการบางครั้งจำเป็นต้องรับประทานอาหารเสริมด้วย ซึ่งถ้ายังไม่แน่ใจก็ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะครับ เห็นไหมครับว่าเราหยุดเวลาของการเป็นหนุ่มสาวไม่ได้ แต่เราสามารถชะลอความชราได้ และคงความเยาว์วัยได้ ด้วยสารต้านอนุมูลอิสระดังที่กล่าวมาแล้ว สุดท้ายนี้ขอให้ทุกท่านอย่าลืมดูแลตัวเองและควรทะนุถนอมตัวท่านเองตลอดไป เพื่อท่านจะดูเยาว์วัยตลอดไป...

ศ.นพ.ปิติ พลังวชิรา พบ, วว ตจวิทยา (ผิวหนัง), PhD

AAMS (WSOAM), American Board of Anti Aging Medicine

