

มาเสริมวิตามินดีกันเถอะ

โดย Min Sen Health 26 ตุลาคม 2563



ความรู้เต็ม ๆ ที่เรารู้เกี่ยวกับวิตามินดี คือ การป้องกันกระดูก
กร่อนจากการช่วยดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส แต่ปัจจุบัน
งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพมากมายชี้ให้เห็นชัดว่า วิตามินดี มี
ประโยชน์มากกว่าที่เราทราบ รวมทั้งคนเมือง ที่ทำงานใน
สำนักงานมักจะมีภาวะขาดของวิตามินดีกันมาก รวมถึง
พฤติกรรมที่ทาครีมกันแดด เลยทำให้ผิวไม่ได้รับการกระตุ้นจาก
แสงแดดในการสร้างวิตามินดี เรามาทราบประโยชน์ของวิตามิน
ดีเพิ่มเติม คือ

#ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม ช่วงรักษากระดูกให้แข็งแรง
การเคลื่อนไหวของกระแสประสาท จึงเป็นสิ่งจำเป็นของ
กล้ามเนื้อ และการสื่อสารระหว่างสมองกับร่างกาย
ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยต่อสู้แบคทีเรียและไวรัส

อาการซีมีเศร้า ระดับวิตามินดีต่ำในเลือดจะสัมพันธ์กับอาการซีมีเศร้า

#การป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ จากการศึกษาช่วยไม่ให้เนื้อเยื่อบริเวณหัวใจเกิดรอยแผลเป็น ป้องกันการอุดตันในระบบหลอดเลือดหัวใจ โดยมีการศึกษาในหนูทดลองว่าเนื้อเยื่อบริเวณหัวใจที่เป็นรอยแผลเป็น จะทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดได้ยากลำบาก และทำให้เกิดอาการหัวใจล้มเหลวขั้นในที่สุด การรับประทานวิตามินดีก็เป็นการช่วยป้องกันโรคหัวใจล้มเหลวได้ในราคาที่ไม่แพง

#การป้องกันโรคมะเร็ง วิตามินดียังช่วยป้องกันมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ได้ ผู้ที่มีวิตามินดีต่ำกว่ามาตรฐานจะมีความเสี่ยงของโรคมะเร็งลำไส้เพิ่มขึ้น 31 % แต่ถ้ามีระดับวิตามินดีสูง จะมีความเสี่ยงการเป็นมะเร็งลำไส้ลดลง 22 % และในมะเร็งเต้านม ยิ่งมีวิตามินดีมากยิ่งลดความเสี่ยงได้ วิตามินดียังสัมพันธ์กับโรคอ้วน นักวิจัยรายงานว่า ไขมันส่วนเกินบริเวณหน้าท้องนั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับวิตามินดีในระดับต่ำ แต่ยังคงต้องศึกษาเพิ่มเติมเพื่อทราบกลไกและความสัมพันธ์นี้เกี่ยวข้องกันอย่างไร

#โรคสมองเสื่อม อัลไซเมอร์ นักวิจัยพบว่า การขาดวิตามินดีนั้นไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคอัลไซเมอร์ แต่อาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับรังสีอัลตราไวโอเล็ตในแสงแดด กับการป้องกันโรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง โรคพาร์กินสัน และโรคอัลไซเมอร์ แต่ขึ้นกับการผลิตวิตามินดีในร่างกายด้วย

วิตามินดี เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน และมักถูกเก็บไว้

ในชั้นเนื้อเยื่อไขมัน ร่างกายสามารถสร้างวิตามินดีได้ด้วยตนเองจากการสัมผัสแสงแดด อาหารที่มีวิตามินดีสูงได้แก่ ไข่แดง ปลาทะเล เช่น ปลาแซลมอน ปลาชาร์ดีน ปลาทูน่า หอยนางรม นม น้ำมันตับปลา ฯ นอกจากนี้ยังสามารถรับได้จากอาหารเสริม ซึ่งมีหลายรูปแบบ เช่น

วิตามินดี 3 (Cholecalciferol) เป็นรูปแบบธรรมชาติของวิตามินดี ที่ร่างกายสร้างจากแสงแดดมักทำมาจากไขมันจากขนลูกแกะ

วิตามินดี 2 (ergocalciferol) ไม่ได้สร้างจากร่างกายคนตามธรรมชาติ แต่มาจากเชื้อราที่โดนฉายรังสี วิตามินดีถ้ารับประทานมากเกินไปก็ก่อให้เกิดสภาวะของการเป็นพิษได้ ซึ่งมักจะรับประทานมากกว่า 40,000 IU/วัน เป็นเวลาหลายเดือน หรือรับประทานในปริมาณมาก ๆ เพียงครั้งเดียว โดยก่อให้เกิดภาวะไตวาย หัวใจเต้นผิดปกติและอาการโคม่า การรับประทานอาหารเสริมวิตามินดี จะขึ้นอยู่กับอายุ เพศ น้ำหนัก โดยประมาณ 600 IU สำหรับผู้ที่อายุน้อยกว่า 70 ปี และ 800 IU สำหรับผู้ใหญ่อายุมากกว่า 70 ปี หรือ 400 IU สำหรับทารก และควรตากแดด 10-15 นาที 3 ครั้ง/สัปดาห์ ในช่วงเวลาที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อผิวหนัง โดยไม่ต้องรับประทานวิตามินดีเสริม

คนที่มีความเสี่ยงต่อการขาดวิตามินดี คือ ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี ผู้ที่มีโรคอ้วน และในโรคบางอย่าง เช่น โรคปอดเรื้อรัง โรคตับ ผู้มีอาการลำไส้อักเสบ หรือผ่าตัดบายพาสกระเพาะอาหาร

สนใจข้อมูลอื่นเพิ่มเติมได้จาก www.minsenconcept.com