



วิตามิน D “ของเกือบฟรี”

วิตามินประเภทหนึ่งที่คุณไม่ค่อยให้ความสนใจเพราะมีราคาถูก หาได้ง่าย ไม่มีการโฆษณา แต่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการป้องกันกระดูกผุ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม อากาการซึมเศร้า โรคเบาหวาน ความอ้วนเกินปกติ ฯลฯ นั่นก็คือวิตามิน D

วิตามิน D ถูกมองข้ามมานานเพราะบริษัทยาไม่โฆษณาขาย เนื่องจากสามารถได้มาโดยไม่ต้องจ่ายตังค์ผ่านการรับแสงแดด (ทั้งหมดนี้ไม่ฟรีจริง เพราะแสงแดดทำให้ร้อนนำรำคาญ ต้องเสียเวลาอยู่กลางแจ้ง และในบางกรณีอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งผิวหนัง) ถ้าสามารถจับแสงแดดใส่ขวดหรือกระป๋องขายได้เมื่อใด เมื่อนั้นคงมีการโฆษณาขายวิตามิน D ชนิดธรรมดาเป็นแน่ วิตามิน D ประเภทบริโภคเสริมอาหารก็มีขายแต่ไม่กว้างขวางเหมือนวิตามินชนิดอื่นเนื่องจากมีแสงแดดเป็นทางเลือก

มีข้อนำรู้หลายประการเกี่ยวกับวิตามิน D ดังต่อไปนี้

(1) วิตามิน D ผลิตโดยผิวหนังเมื่อได้รับรังสีอัลตราไวโอเล็ตจากแสงแดดตามธรรมชาติ การโดนแสงแดดผ่านกระจกไม่ทำให้เกิดวิตามิน D เพราะรังสีไม่สามารถเจาะทะลุผ่านกระจกได้

(2) การบริโภคอาหาร เช่น ตีนมนม 10 แก้วใหญ่ในแต่ละวันจึงจะทำให้ได้รับปริมาณต่ำสุดของวิตามิน D ที่ร่างกายต้องการ ดังนั้นการทำให้ร่างกายได้รับวิตามิน D อย่างเพียงพอในแต่ละวันโดยไม่โดนแสงแดดจึงเป็นเรื่องยาก การได้รับแสงแดดเท่านั้นที่จะทำให้มั่นใจได้ว่าการผลิตวิตามิน D ขึ้นในร่างกายของเรา

นอกจากนมแล้วก็มีน้ำมันตับปลา (ปลาค็อดที่หายากยิ่งมีวิตามิน D มาก) ปลาที่มีน้ำมันมาก ๆ ได้แก่ ปลาตระกูลปลาฉลาม ปลาฉลาม ปลาทูนา ปลาซาดีน ปลาไหล ปลาแฮร์ริง ส่วนไข่ไก่ ตับวัว ก็มีวิตามิน D เช่นกัน

(3) ยิ่งอยู่อาศัยห่างเส้นศูนย์สูตรมากเท่าใดก็ยิ่งต้องการแสงแดดนานเพียงนั้นเพื่อให้ได้รับวิตามิน D คนผิวคล้ำอาจต้องการแสงแดดมากกว่าคนผิวขาว 20-30 เท่า เพื่อผลิตปริมาณวิตามิน D ปริมาณเท่ากัน (นี่คือคำอธิบายว่าเหตุใดคนผิวดำมีอัตราการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากมากกว่าคนผิวขาว เนื่องจากได้รับแสงแดดไม่เพียงพอ)

(4) การดูดซับแคลเซียมของกระดูกอาหารเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าหากไม่มีวิตามิน D ในปริมาณที่เพียงพอแล้ว ไม่ว่าจะรับแคลเซียมเข้าไปในร่างกายมากเพียงใดก็ไม่สามารถดูดซับได้

(5) คนที่ขาดวิตามิน D เรื้อรัง ต้องใช้เวลานานในการกลับมาอยู่ในสภาพปกติโดย บริโภควิตามิน D เป็นเดือน ๆ พร้อมกับรับแสงแดดโดยตรงเป็นเวลา 10-20 นาทีในแต่ละวันเป็นอย่างน้อย

(6) พวกครีมป้องกันแดด (sunscreen cream) กีดขวางความสามารถในการผลิตวิตามิน D เพียงแค่ครีมที่มีดีกรี SPF = 8 (ปกติคนเล่นกอล์ฟจะใช้ 15 ถึง 30 SPF) ก็บล็อกความสามารถดังกล่าวได้ถึงร้อยละ 95 นี่เป็นสิ่งที่จะต้องระวังสำหรับการใช้ครีมประเภทนี้เพราะอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ขาดวิตามิน D และเจ็บป่วยขึ้น

(7) ไม่มีการผลิตวิตามิน D มากเกินไปจากการรับแสงแดด ร่างกาย

ของเราจะเป็นผู้ควบคุมการผลิตโดยอัตโนมัติเพื่อไม่ให้เกิดการผลิตวิตามิน D มากกว่าที่ร่างกายต้องการ

(8) ก่อนที่วิตามิน D จะถูกใช้งานในร่างกายได้จะต้องถูก “แปากระหม่อม” โดยตับและไตเสียก่อน การเป็นโรคเกี่ยวกับตับและไตจนทำงานไม่เป็นปกติ จึงทำให้ร่างกายขาดวิตามิน D เนื่องจากตับและไตจะกลายเป็นตัวกีดกันการใช้วิตามิน D ของร่างกายไป

(9) ถึงแม้วิตามิน D จะเป็นสารที่ทรงพลังยิ่งสำหรับร่างกายเรา แต่เราก็สามารถได้รับมันทุกวันโดยไม่ต้องบริโภคผ่านปาก (ทำให้เสียเงิน) เพียงแต่ไม่เป็นแคร์ก็คล่ากลัวแสงแดดเท่านั้นก็พอ

วิตามิน D เป็นสิ่งที่เรียกว่า prohormones (สารที่จะถูกเปลี่ยนเป็น hormone ต่อไป) มีอยู่ 5 ชนิดคือ D1 ถึง D5 ทั้ง 5 ชนิดต่างมีบทบาทสำคัญในกระบวนการเคมีของร่างกาย มันช่วยเพิ่มการไหลเวียนของแคลเซียมในกระแสโลหิต (ช่วยการดูดซับแคลเซียมและฟอสฟอรัสจากอาหาร) ซึ่งเป็นสารสำคัญในการสร้างกระดูกของร่างกาย

การขาดวิตามิน D ทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับกระดูก โรค Rickets (เป็นโรคที่เกิดในเด็กโดยกระดูกไม่เติบโตอย่างปกติ และนำไปสู่ความผิดปกติของร่างกายและเกิดความพิการ) นอกจากนี้ทำให้กระดูกบางและกล้ามเนื้ออ่อนแรง ตลอดจนนำไปสู่ภาวะกระดูกผุด้วย

แพทย์และนักวิจัย เข้าใจเรื่องปัญหาจากการขาดแคลนวิตามิน D พอควร แต่สิ่งที่ยังดำมดยู่ก็คือยังไม่รู้ว่าหากรับวิตามิน D เข้าไปในร่างกายเกินขนาดที่เหมาะสมแล้ว (กังวลจากการบริโภคผ่านปาก) ผลเสียระยะยาวจะเป็นอย่างไร

เรื่องนี้ไม่น่ากังวลเท่ากับความจริงที่พบว่า การขาดแคลนวิตามิน D อาจมีความสัมพันธ์กับการเป็นโรคเรื้อรังหลายโรค เช่น ความดันโลหิตสูง วัณโรค มะเร็ง โรคหลอดเลือด โรคเกี่ยวกับความจำ เบาหวาน ฯลฯ หรือ

แม้แต่โรค Parkinson's (โรคที่ทำให้ตัวสั่น)

วิตามิน D มีความสำคัญต่อมนุษยชาติ มีราคาต่ำ และมีอยู่มากมายเพียงพอ ขอแต่ให้ได้รับแสงแดด 10-20 นาทีต่อวันเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กซึ่งกำลังต้องการกระดูกที่แข็งแรงเพื่อเป็นโครงของร่างกายต่อไปในวันข้างหน้า

ให้เด็กนักเรียนนั่งและยืนตากแดดฟังครูอบรมหน้าเสาธงทุกเช้าเพื่อรับวิตามิน D เป็นไอดีที่ดีที่สุด แต่ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นต้องอธิบายให้เด็กเข้าใจด้วยว่าเหตุใดจึงต้องนั่งฟังกลางแดด อย่าพูดชนิดจู้จี้ขี้น และที่สำคัญอย่าพูดนานเกินไปครับ

*We will never get enough of what
we don't really want.*

เราจะไม่มีความมันอย่างเพียงพอสำหรับ
สิ่งที่เราไม่ได้ต้องการมันอย่างแท้จริง

(จากภาพยนตร์ "The 11th hour")

*The test of a man's or woman's breeding
is how they behave in a quarrel.*

มากที่สุจันว่าหญิงหรือชายได้รับการอบรมเลี้ยงดูมาดีเพียงใดก็ดู
พฤติกรรมยามทะเลาะกับคนอื่น

(George Bernard Shaw : ค.ศ. 1856-1950)

*He that does good to another does also
good to himself.*

คนที่ทำดีต่อคนอื่นก็ทำดีในกับตนเองด้วย

(Seneca กวีและนักพูดโรมันมีชีวิตอยู่เมื่อประมาณ 50 ปี ก่อนคริสตกาล)