

ผิวสวยและสุขภาพแข็งแรงด้วยวิตามิน

รองศาสตราจารย์ .ดร.พิมลพรรณ พิทยานุกุล

ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วิตามิน คืออะไร?

วิตามินคือสารอินทรีย์ที่ร่างกายต้องการในปริมาณเพียงเล็กน้อยมากในแต่ละวันเพื่อการเจริญเติบโต และการสร้างพลังงานของทุกเซลล์ในร่างกาย จำเป็นอย่างยิ่งต่อสุขภาพที่ดี เราจำเป็นต้องได้รับวิตามินไม่ว่าจะจากอาหารที่รับประทานหรือจากการได้รับอาหารเสริม วิตามินเป็นสิ่งที่ร่างกายเราไม่มีและไม่ได้สร้างขึ้นเอง

มีวิตามินทั้งหมด 13 ชนิด ที่ร่างกายควรจะได้รับ วิตามินไม่ใช่อาหาร และไม่สามารถใช้ทดแทนอาหารได้ วิตามินไม่มีแคลอรี และไม่สามารถให้พลังงานโดยตรงกับร่างกาย แต่เราก็ยังจำเป็นต้องได้รับวิตามินเพื่อไปทำหน้าที่เปลี่ยนอาหารให้เป็นพลังงาน

วิตามิน แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มตามคุณสมบัติการละลายในตัวทำละลาย

1. วิตามินชนิดที่ละลายได้ในน้ำมันหรือไขมัน วิตามินกลุ่มนี้ เช่น วิตามินเอ อี ดี และเค วิตามินเหล่านี้จะสามารถถูกกักเก็บไว้ตามกล้ามเนื้อหรือไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ภายหลังจากที่เรารับประทานเข้าไป ข้อดีคือ เราไม่จำเป็นต้องรับประทานวิตามินกลุ่มนี้ทุกวันเพราะมีสะสมอยู่ตามกล้ามเนื้อ แต่หากเรารับประทานวิตามินเหล่านี้มากเกินไป จะเกิดการสะสมมากเกินไปในส่วนต่างๆ ทำให้เป็นพิษจากวิตามินได้เช่นกัน
2. วิตามินชนิดที่ละลายได้ในน้ำ เช่น วิตามินซี และบี วิตามินกลุ่มนี้ไม่สามารถถูกสะสมหรือกักเก็บในร่างกายได้นานเนื่องจากคุณสมบัติที่ได้ละลายได้ดีในน้ำ จึงถูกกำจัดออกทางปัสสาวะหรือเหงื่อ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องได้รับวิตามินกลุ่มนี้ทุกวันจากการรับประทานอาหารหรืออาหารเสริม หากร่างกายได้รับวิตามินชนิดที่ละลายน้ำมากเกินไป ส่วนเกินของวิตามินจะถูกขับออกโดยไม่ทำให้เกิดพิษหรือปัญหาต่อร่างกาย

วิตามินสำหรับต้านอนุมูลอิสระ

ขบวนการหรือปฏิกิริยาถูกโซ่ที่เกิดขึ้นในร่างกายทุกขณะหรือตลอดเวลาไม่ว่าเราจะตื่นอยู่หรือกำลังนอนหลับคือ ปฏิกิริยาที่เรียกว่า ‘ออกซิเดชัน’ เป็นปฏิกิริยาทางเคมีที่เกิดขึ้นและก่อให้เกิดอนุมูลอิสระสะสมภายในเซลล์และอวัยวะในทุกระดับของร่างกาย อนุมูลอิสระเหล่านี้ทำลายเซลล์ทุกชนิด และนักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความเหี่ยวของผิวหนังและความเสื่อมของทุกเซลล์จนทำให้เซลล์ตายได้ในที่สุด

สารต้านอนุมูลอิสระ

คือสารที่สามารถป้องกันหรือยับยั้งปฏิกิริยาออกซิเดชันของปฏิกิริยาออกซิเดชันได้ สารต้านอนุมูลอิสระสามารถทำหน้าที่ปกป้องเซลล์จากการทำลายของอนุมูลอิสระ อันอาจเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอกในร่างกายด้วย เช่น จากรังสีดวงอาทิตย์ หรือฝุ่นละอองจากสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

ร่างกายคนเราก็สามารถสร้างสารต้านอนุมูลอิสระได้เอง เพื่อปกป้องร่างกายจากอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม นักวิทยาศาสตร์พบว่าเนื่องจากอนุมูลอิสระในร่างกายเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง จากสภาวะความเครียดและความกดดันของร่างกายในโลกปัจจุบัน ทำให้สารต้านอนุมูลอิสระที่ผลิตขึ้นเองภายในร่างกายไม่เพียงพอในการปกป้องเซลล์ทุกชนิดในร่างกายได้ ดังเห็นได้จากการเจ็บป่วยที่ไม่รู้สาเหตุมากมาย เราจึงจำเป็นต้องเพิ่มหรือเสริมให้ร่างกาย

ประโยชน์ของสารต้านอนุมูลอิสระ

1. ทำลายอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกาย เป็นการปกป้องเนื้อเยื่อที่แข็งแรงของร่างกายในทุกส่วน
2. สารต้านอนุมูลอิสระสามารถเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและโครงสร้างของเส้นเลือดทั้งหลายในร่างกาย ซึ่งเป็นการเสริมความแข็งแรงของระบบเลือดและหัวใจโดยทางอ้อม
3. สารต้านอนุมูลอิสระนับเป็นยาอายุวัฒนะที่ช่วยชะลอความแก่ของผิวพรรณและร่างกาย และยังมีรายงานสนับสนุนว่าสามารถป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้อีกด้วย

วิตามินสำหรับต้านอนุมูลอิสระที่ให้ผลโดดเด่น ได้แก่ วิตามินเอ ซี อี และแร่ซีลีเนียม **วิตามินต้านอนุมูลอิสระจากผลไม้** เช่น ลูกพรุนทั้งสดและแห้ง องุ่นทั้งสดและแห้ง ผลไม้ชนิดเบอร์รี่ทั้งหลาย เช่น สตรอเบอร์รี่ ผลฝรั่งและส้มจะอุดมมากด้วยวิตามินซี ฯลฯ

วิตามินต้านอนุมูลอิสระจากผัก เช่น ผักบุง บล็อกเคอรี่ ผักขม ฯลฯ

พืชสมุนไพรที่อุดมด้วยวิตามินต้านอนุมูลอิสระ เช่น ขิง ข่า ขมิ้น กระเทียม ฯลฯ

ชาเขียว อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีการศึกษาอย่างกว้างขวาง ไม่ว่าจะเป็ชชาขาว ชาดำ ชาเขียว นักวิทยาศาสตร์พบว่าสามารถต้านหรือป้องกันการเกิดโรคต่างๆได้ พร้อมทั้งกับการช่วยชะลออายุผิวอีกด้วยเมื่อนำมาผสมผสานในเครื่องสำอาง

ผิวสวยด้วยวิตามินได้อย่างไร?

วิตามินซี อี บี6 บี12 โฟลิกแอซิด และวิตามินเอ จัดเป็นวิตามินที่พบในอาหารทั่วไปและในผลิตภัณฑ์วิตามินที่จำหน่ายในร้านขายยาและอาหารเสริม หน้าที่หลักของวิตามินเหล่านี้คือ การไปทำลายอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้น ป้องกันเซลล์ผิวหนังไม่ให้ถูกทำลายหรือเหี่ยวก่อนวัย ซึ่งเชื่อกันว่าจะช่วยชะลอความแก่ของร่างกายส่วนต่างๆได้ไม่เฉพาะแต่ผิวหนังเท่านั้น

ทางการแพทย์เชื่อว่าสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีที่สุดควรจะได้จากผักสดและผลไม้สดเท่านั้น อย่างไรก็ตามแหล่งของอาหารเสริมที่สามารถให้สารต้านอนุมูลอิสระ ก็น่าจะ

เป็นทางเลือกที่สองที่สามารถทดแทนได้เช่นกันสำหรับผู้ที่ได้รับประทานผักสดและผลไม้สดน้อยเกินไป

การคัดเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีองค์ประกอบของสารต้านอนุมูลอิสระ ที่สำคัญ เช่น วิตามินซี เอ บี6 บี12 และสำคัญที่สุดที่ต้องไม่ขาดคือวิตามินอี นักวิทยาศาสตร์พบว่าวิตามินอีมีบทบาทสำคัญที่สุดในการช่วยชะลออายุของผิวหนัง ช่วยลดริ้วรอยเหี่ยวย่นได้อย่างดีเยี่ยม ช่วยป้องกันการเกิดโรคทั่วไปหลายๆชนิด วิตามินอี สามารถใช้ในรูปแบบของครีมทาผิว และในรูปแบบของแคปซูลขนาด 400 มิลลิกรัมสำหรับรับประทาน เพื่อให้ผิวหนังชุ่มชื้น มีความยืดหยุ่นและปรับสภาพผิวหนังให้เนียนนุ่มได้อย่างรวดเร็ว มีประวัติการใช้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ส่วนวิตามินซี แม้ว่าจะมีประโยชน์มากมาย เช่น ให้ความชุ่มชื้นผิวหนัง กระตุ้นการสร้างคอลลาเจนในชั้นผิวหนัง ช่วยชะลอและยืดอายุผิวหนัง แต่เนื่องจากคุณสมบัติของวิตามินซีที่ละลายในน้ำได้ดีมาก ทำให้คุณสมบัติการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระสลายไปได้อย่างรวดเร็วเมื่อละลายในน้ำหรือเมื่อถูกความชื้น ทำให้วิตามินซีที่ผสมผสมในครีมบำรุงผิวทั้งหลายไม่เกิดประโยชน์ต่อผิวหนังเลย นอกจากนี้ยังพบว่าวิตามินซีหรือวิตามินที่ละลายได้ในน้ำ ไม่สามารถดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังได้ ดังนั้นประโยชน์จากวิตามินซีในครีมบำรุงผิวจึงไม่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามนักวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมเครื่องสำอางได้พยายามคิดค้นและปรับปรุงโครงสร้างของวิตามินซีให้มีคุณสมบัติละลายน้ำได้น้อยลงแต่ละลายได้ดีในน้ำมันเพิ่มขึ้น เพื่อเพิ่มความคงตัวและการดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังของวิตามินซีในเนื้อครีมบำรุงผิว

เอกสารอ้างอิง

<http://www.vitaminsdiary.com/>