



เมื่ออาหารเสริม

กลายเป็น

ภัยเงียบ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนก.ณัฐกรณ์ ใบแสง

เมื่ออาหารเสริม กลายเป็น ภัยเงียบ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.ณัฐกรณ์ ใบแสง

เมื่ออาหารเสริมกลายเป็นภัยเงียบ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.ณัฐกรณ์ ใบแสง

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2565

ห้ามลอกเลียนแบบ ดัดแปลง หรือทำซ้ำไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ เว้นแต่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

ISBN (e-book): 978-616-630-051-2

จัดทำโดย: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.ณัฐกรณ์ ใบแสง

คำนำ

สวัสดิ์ค่ะ

ดิฉัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.ณัฐกรณ์ ใบแสง

ปัจจุบันนี้ “อาหารเสริม” ขายดีราวกับขนมขบเคี้ยว และหลายคนเชื่อว่าอาหารเสริม คือสิ่งที่ช่วยแก้ปัญหาสุขภาพได้เกือบทุกอย่าง

แต่จากประสบการณ์ของดิฉัน เริ่มจากอาหารเสริมเพียงไม่กี่เม็ดที่ได้กิน จากการเชื่อคำโฆษณาว่า จะทำให้สุขภาพดีขึ้น แต่กลับทำให้ฉันรู้สึกอ่อนเพลียมากขึ้นทุกวัน โดยฉันไม่รู้เลยว่ามันคือสัญญาณเตือนจากร่างกายว่า “ฉันกำลังทำร้ายตัวเองอยู่”



ดังนั้นฉันจึงอยากเขียนหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้ตัวฉันและตัวคุณมี “เข็มทิศ” ในการเลือกอาหารเสริมอย่างมีเหตุผล และเข้าใจว่าควรกินอะไร ไม่ควรกินอะไร และกินเท่าไร จึงจะเหมาะสมจริง ๆ และขอให้หนังสือเล่มนี้ เป็นเพื่อนคู่คิด เพื่อให้ฉันและคุณใช้ชีวิตอย่างฉลาดและปลอดภัยยิ่งขึ้น

สารบัญ

บทที่

A

คำนำ.....หน้า 4

บทที่

B

สารบัญ.....หน้า 5

บทที่

O

บทนำ.....หน้า 12

สารบัญ

บทที่

01

วิตามินไม่ได้ปลอดภัยเสมอไป
และบางทีอาจทำร้ายคุณโดยที่ไม่รู้ตัว
“หน้า 13”

บทที่

02

เมื่อ “ความเชื่อ” ชนะ “หลักฐาน”
ทำไมคนส่วนใหญ่ยังเลือกวิตามินผิดชนิด
“หน้า 18”

บทที่

03

Vitamin A (Retinol) วิตามินที่ดี
ต่อสายตา แต่ถ้ากินผิดชีวิตอาจพัง
“หน้า 21”

สารบัญ

บทที่

04

Beta-carotene สังเคราะห์
อาจเพิ่มความเสี่ยงมะเร็งปอด
“หน้า 27”

บทที่

05

วิตามินบี 9 (Folic acid)
แบบสังเคราะห์ที่คนมักคิดว่าปลอดภัย
“หน้า 32”

บทที่

06

วิตามินบี 12 (Cyanocobalamin)
ที่ราคาถูกที่สุด แต่เหมาะกับทุกคนจริงหรือ
“หน้า 38”

สารบัญ

บทที่

07

วิตามินดี 2 (Vitamin D₂) ที่คนคิดว่าดี
เหมือนกันหมด แต่ความจริงแล้วไม่เท่ากัน
“หน้า 45”

บทที่

08

น้ำมันปลา (Fish oil) อาจดี แต่ถ้าเลือกผิด
อาจเท่ากับ “เพิ่มการอักเสบ” แทนที่
“หน้า 50”

บทที่

09

แคลเซียม คาร์บอเนต (Calcium
carbonate) แคลเซียมยอดนิยม
ที่อาจไม่ได้ดีอย่างที่คิด
“หน้า 56”

สารบัญ

บทที่

10

เฟอร์รัส ซัลเฟต (Ferrous sulfate)

ธาตุเหล็กที่ราคาถูกที่สุด

แต่ผลข้างเคียงรุนแรงที่สุด

“หน้า 63”

บทที่

11

แมกนีเซียม ออกไซด์ (Magnesium oxide)

แมกนีเซียมราคาถูกที่ดูเหมือนดี

แต่แทบไม่ได้ดูดซึม

“หน้า 69”

บทที่

12

ความไม่สมดุลของสังกะสีและทองแดง

(Zinc/Copper imbalance) อาจทำให้

ร่างกายพังแบบเจ็บๆ

“หน้า 75”

สารบัญ

บทที่

13

วิธีกินวิตามินแบบ “จำเป็นจริง ๆ”
สำหรับร่างกายของคุณ

“หน้า 82”

บทที่

14

รู้ทันฉลากอาหารเสริม 8 จุด
ที่คนส่วนใหญ่ “ไม่เคยดู”
แต่สำคัญที่สุด

“หน้า 85”

บทที่

15

คำแนะนำสุดท้ายก่อนคุณจะซื้อ
อาหารเสริมอีกครั้ง

“หน้า 87”