

เคล็ดลับ **ชะลอวัย**  
**ห่างไกลโรค**

ชื่อหนังสือ : เคล็ดลับชะลอวัย ห่างไกลโรค

ผู้เขียน : นพ.ตनुพล วิชาพิการุญ

ผู้เรียบเรียง : สุพัตรา แซ่ลิ่ม

สำนักพิมพ์พริมาйд

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2564

ราคา 295 บาท

ISBN 978-616-403-094-7



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท พริมาйд พับลิชชิ่ง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์เป็นลายลักษณ์อักษร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ตनुพล วิชาพิการุญ.

เคล็ดลับชะลอวัย ห่างไกลโรค.-- กรุงเทพฯ : พริมาйд พับลิชชิ่ง, 2564.

256 หน้า.-- (ใกล้หมดชะลอวัยกับหมอแอมป์).

1. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง. 2. สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

613.2

ISBN 978-616-403-094-7

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมณฑุ

พิสูจน์อักษร

ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์

ศิลปกรรม/ออกแบบปก

นครินทร์ อยู่ภู, Freepik

จัดทำโดย

บริษัท พริมาйд พับลิชชิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com freemindbook : @freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0-2136-7042 โทรสาร 0-2136-7043

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9544 www.naiin.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)

ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที



## คำนำสำนักพิมพ์

เดินทางกันมาถึงหนังสือเล่มที่ 3 “เคล็ดลับชะลอวัย ห่างไกลโรค” ของชุดหนังสือ “ใกล้หมอชะลอวัยกับหมอแอมป์” โดย หมอแอมป์-นพ.ตฤพล วิรุฬหการุญ กันแล้ว โดยเล่มที่ 1 “สุขภาพดี อายุ 100 ปี คุณเองก็มีได้” เราได้ทำความรู้จักกับเวชศาสตร์ชะลอวัยและการฟื้นฟูสุขภาพ เจาะลึกถึงระดับเซลล์ พันธุกรรม และทำความเข้าใจถึงความสำคัญ และหลักการทำงานของเทโลเมียร์ สิ่งบ่งชี้ถึงความอ่อนเยาว์และการมีอายุยืน

ก้าวสู่เล่มที่ 2 “กินดี อยู่นาน คือของขวัญของชีวิต” ที่คุณหมอได้ช่วยไขข้อสงสัยเรื่องอาหารการกิน ว่ากินอะไร กินอย่างไรเพื่อให้ได้มาซึ่งอายุยืนยาวและการมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง อาหารประเภทไหนที่ควรหลีกเลี่ยงเพื่อไม่ให้เราเจ็บป่วยด้วยโรคยอดฮิตอย่างโรคทำเอง หรือ NDCs (Non-Communicable Diseases)

และในเล่มที่ 3 นี้ คุณหมอได้พาเราขยับไปอีกขั้นของการมีสุขภาพที่ดี อายุยืนยาว ด้วย 5 เคล็ดลับสุขภาพดี คุณเองก็มีได้ โดยที่ไม่ต้องเสียเงินทองมากมาย ขอแค่คุณมีความรักในตัวเอง กอปรกับวินัยเล็กๆ น้อยๆ ก็สามารถลงมือทำตามได้ เคล็ดลับ 5 ข้อที่ว่า ได้แก่ 1. อย่อดนอน 2. ออกกำลังกาย 3. อย่ำปล่อยให้อ้วน 4. หลีกเลี่ยงสารอันตราย และ 5. อารมณ์ดีอยู่เสมอ ซึ่งสามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในเล่ม

นอกจากนี้ คุณหมอยังได้รวบรวมข้อมูลและคำตอบเพื่อไขข้อข้องใจ และช่วยให้คุณผู้อ่านดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสมกับร่างกายของแต่ละคน ทั้งในเรื่องของอาหารเสริม คอลลาเจน วิตามินต่างๆ ที่กำลังได้รับ

ความสนใจเป็นอย่างมาก รวมถึงเรื่องดีมียอดฮิตอย่างกาแฟ การเลือกรับประทานโปรตีนพืช โปรตีนทางเลือกเพื่อสุขภาพ หรือสุดยอดอาหารใกล้ตัวในครัวไทย ช่วยชะลอวัย ห่างไกลโรค ปิดท้ายด้วยวิธีการล้างพิษจิตใจ เพื่อสุขภาพจิตที่ดี ชีวิตยืนยาว เพราะการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมยังคงเป็นหัวใจหลักที่สำคัญในการดูแลสุขภาพเสมอ

แม้วิทยาการสมัยใหม่จะตอบโจทย์ความเร่งรัดใจร้อนของคนยุคนี้ ด้วยนวัตกรรมการดูแลสุขภาพที่แก้ไขอย่างตรงจุด ลงลึกถึงต้นตอของปัญหา แต่แน่นอนว่าย่อมต้องแลกมากับราคาที่ต้องจ่าย ใครที่พอมีกำลังทรัพย์ไม่เดือดร้อนย่อมสามารถเข้าถึงได้อย่างสะดวก ทว่ายังมีคนอีกจำนวนหนึ่ง ที่แม้กำลังทรัพย์ไม่ถึงแต่อยากได้ผลลัพธ์แบบเร่งด่วนจนยอมเสี่ยงเลือกเส้นทางลัด ในคนกลุ่มหลังนี้ บางคนอาจเกิดผลข้างเคียงเพียงอาการแพ้เล็กๆ น้อยๆ สามารถแก้ไขได้ทัน แต่หากใครโชคร้ายเข้าซัออนเจอหมอไม่จริง อาหารเสริมไม่แท้ ก็อาจทำให้เสียหายมากกว่าเงินทอง แต่อาจหมายถึงสุขภาพ อวัยวะ หรือบางรายอาจถึงแก่ชีวิต ดังที่ปรากฏให้เห็นในข่าวเรื่อยๆ

ความจริงแล้วเทคนิคในการดูแลสุขภาพของคนเรานั้นไม่ได้มีอะไรยุ่งยากซับซ้อนเกินความเข้าใจแต่อย่างใด หลักการง่ายๆ มีเพียงประโยคเดียว ที่ถ้าจำได้ขึ้นใจและทำตามได้แล้ว ที่เหลือก็สบายแะเทคนิคที่ว่ามันก็คือ “ข้างในดีเมื่อไร ข้างนอกก็ดีเมื่อนั้น” เห็นไหมว่า “ง่าย - ไม่ยุ่งยาก - ไม่ซับซ้อน”

“เคล็ดลับชะลอวัย ห่างไกลโรค” หนังสือเล่มที่ 3 ของชุดหนังสือ “ใกล้หมอชะลอวัยกับหมอแอมป์” จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิคุณ นพ.ตнуพล วิรุฬหการุญ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ป้องกัน และ นายกสมาคมแพทย์ฟื้นฟูสุขภาพและส่งเสริมการศึกษาโรคอ้วน กรุงเทพ (BARSO) เล่มนี้ ได้รวบรวมองค์ความรู้ และคำตอบเพื่อการมีสุขภาพดี แลดูอ่อนเยาว์ และอายุยืนยาว ไว้ให้แล้ว

สำนักพิมพ์ปริมาyard ขอขอบพระคุณ นพ.ตनुพล วิรุฬหการุญ เป็นอย่างยั้งที่ให้ความไว้วางใจในการจัดทำและเผยแพร่ความรู้สู่สังคมไทย ในวงกว้าง เพื่อเป็นวิทยาทานสู่การมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพของผู้อ่านทุกท่าน ตลอดจนบุคคลรอบข้างผู้เป็นที่รัก อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตและสังคมที่ดีขึ้นต่อไป เราขออนุโมทนาบุญแก่ผู้อ่านทุกท่านที่ได้มีส่วนร่วม กับคุณหมอในการมอบรายได้ค่าลิขสิทธิ์ทั้งหมดจากการจำหน่ายหนังสือเล่มนี้ให้แก่มูลนิธิเวชดุสิตในพระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เพื่อช่วยเหลือเด็กอ่อนในสลัม

เพราะ “สุขภาพ คือสมบัติที่สำคัญที่สุด” และ “การมีสุขภาพดี อย่างปลอดภัย ไม่จำเป็นต้องเปิดศึกกับเงินในกระเป๋าตังค์” เราทุกคน จึงสามารถดูแลสุขภาพของตัวเองและคนที่รักได้ โดยไม่ต้องทุ่มทุนสร้าง ไม่ต้องจ่ายราคาแพง ขอเพียงเติมความรู้ ความใส่ใจ เลือกสรรอาหารให้เหมาะกับร่างกายของแต่ละคน บริหารจัดการความเครียด ออกกำลังกาย และพักผ่อนอย่างเพียงพอ เท่านั้นการมีสุขภาพที่ดีก็ไม่ใช่เรื่องไกลเกินเอื้อม

สำนักพิมพ์ปริมาyard

## คำนำผู้เขียน

จากวิกฤตการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั่วโลกทั้งในด้านเศรษฐกิจ การเมือง สิ่งแวดล้อม และสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อที่เรา กำลังเผชิญ ล้วนส่งผลต่อสุขภาพคนเราทั้งทางตรงด้านร่างกาย (Physical Health) และผลกระทบทางอ้อมจากการที่เรามักจะลืมใส่ใจดูแลคือ ด้านสุขภาพจิต (Mental Health) จากความวิตกกังวลใจ ความเครียด ทั้งในช่วงระยะเวลาสั้นๆ หรืออาจติดต่อกันเป็นเวลานานจนสะสมกลายเป็น ความเครียดเรื้อรัง (Chronic Stress) ส่งผลให้สุขภาพจิตแย่ แต่ปัญหาที่สำคัญคือสุขภาพจิตนั้นแสดงอาการไม่ชัดเจนเหมือนสุขภาพกาย จึงทำให้ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะไม่รู้ตัว หรือบางคนรู้ตัวแต่ไม่รู้วิธีการรักษาหรือ การจัดการที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น พยายามลดความเครียดด้วยกิจกรรม ที่ยิ่งซ้ำเติมทำลายสุขภาพแทน ทั้งการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ อาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม ดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงหรือแอลกอฮอล์ รวมถึงการสังสรรค์ที่ส่งผลถึงการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอและ ไม่มีประสิทธิภาพ นำไปสู่วงจรของโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตคือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ Non-Communicable Diseases (NCDs) ในที่สุด ทว่าก็ยังมียังมีคนจำนวนไม่น้อยที่ตระหนักถึงภัยที่กำลังคุกคามสุขภาพ ของตนเองและคนที่รัก โดยหันมาให้ความสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพ กันมากขึ้น เพราะประจักษ์ว่าการมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงนั้น จะช่วย เสริมให้มีกำลังฟันฝ่าและผ่านพ้นวิกฤตต่างๆ ในชีวิตได้อีกทาง โดยดูแลตั้งแต่ เรื่องพื้นฐานอย่างการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับ ที่ดี และใส่ใจถึงการดูแลสุขภาพจิตใจ ดังจะเห็นได้ว่าในช่วงไม่กี่ปีมานี้

มีเทรนด์การดูแลสุขภาพ เทรนด์อาหารเพื่อสุขภาพ เทรนด์การออกกำลังกาย รวมถึงเทรนด์การควบคุมน้ำหนักที่มีให้เลือกหลากหลาย และครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

สำหรับหมอแล้ว การดูแลสุขภาพของคนเรานั้นก็ไม่ต่างจากการปลูกต้นไม้สักต้นครับ เราต้องดูแลตั้งแต่ยังเป็นเมล็ดพันธุ์ หมั่นคอยรดน้ำ บำรุงเติมปุ๋ย พรวันดิน พาไปรับแดด ถึงจะเติบโตงอกงาม ยืนต้นแข็งแรง ด้านทานลมพายุได้ การมีสุขภาพดีและแข็งแรงนั้น ไม่ใช่เรื่องปุบปับที่ทำวันนี้ พรุ่งนี้จะเห็นผล แต่ต้องอาศัยวินัยและความใส่ใจที่สม่ำเสมอ ซึ่งหมอมีเคล็ดลับประจำตัวที่หมอทำเป็นประจำมาฝากทุกคนกัน นั่นก็คือ “5 เคล็ดลับสุขภาพดี กับหมอแอมป์” ที่คุณเองก็มีได้ ทำตามได้โดยที่ไม่ต้องเสียสตางค์ให้มากมาย โดยมีใจความหลักๆ ก็คือเราต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พยายามควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงและป้องกันสารพิษต่างๆ ไม่ให้เข้ามาทำลายร่างกาย และสุดท้ายคือการดูแลสุขภาพจิตให้แข็งแรงเหมือนที่เราดูแลสุขภาพกาย

หมออยากให้ทุกคนตั้งเป้าหมายด้านสุขภาพไปด้วยกันกับหมอครับว่า “เราจะมีอายุยืนยาวอย่างมีสุขภาพดี” ไม่บ่มเพาะร่างกายของเราให้เป็นแหล่งรวมโรคภัยไข้เจ็บ เบาหวาน ความดัน หลอดเลือดพร้อมจะตีบ-แตก-ตัน จนต้องลำบากตัวเอง ลำบากลูกหลานในอนาคต

หมอขอเป็นกำลังใจ และเชิญชวนทุกคนมาเริ่มต้นดูแลสุขภาพไปด้วยกันกับหมอตั้งแต่วันนี้กันครับ เพราะ “สุขภาพคือสมบัติที่สำคัญที่สุด” และ “สุขภาพที่ดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ เราต้องลงมือทำ”

นพ.ตนะพล วิรุฬหการุญ (หมอแอมป์)

## สารบัญ

### 10 ตอนที่ 1 : เอาใจคนรักสวยรักงาม... งามจากภายในสู่ภายนอก

- 11 • ผิวสวยสดใส... Shine Bright จากภายในสู่ภายนอก
- 28 • กางเกราะปกป้องผิวสวย
- 42 • 5 ซีโร (วิตามิน) คุ้มผิวสวย
- 84 • เรื่องของผม
- 110 • เต็มพลังหนุ่มสาว ชะลอวัยด้วยการนอน
- 125 • 5 เคล็ดลับสุขภาพดี เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่กับ “หมอแอมป์”

### 158 ตอนที่ 2 : Food & Drink กินดื่มให้ดูดี

- 159 • โปรตีนพีช... โปรตีนต้องเลือกเพื่อสุขภาพ
- 175 • สุดยอดอาหารใกล้ตัว ชะลอวัย ห่างไกลโรค
- 189 • หอมกลิ่นกาแฟ

### 210 ตอนที่ 3 : ล้างพิษจิตใจ สุขภาพจิตดี ชีวิตยืนยาว

- 211 • ปล่องวางสร้างสุข
- 218 • ยิ่งเครียดยิ่งแก่
- 228 • ฟีกจิต สร้างสมาธิ คือ “ยาอายุวัฒนะ”

### 246 บทส่งท้าย

# ตอนที่ 1

เอาใจคนรักสวยรักงาม...  
งามจากภายในสู่ภายนอก



“หน้าแดงอยู่ในมือเรา

หลักสำคัญคือต้องทำข้างในให้งามก่อน  
ข้างในดีเมื่อไร ข้างนอกก็ดีเมื่อนั้น...”

## พิ๋วสวยสดใส...

Shine Bright จากภายในสู่ภายนอก



ทุกวันนี้ความสวยความงามเป็นเรื่องที่ผู้คนให้ความสนใจกันมาก บางท่านอาจคิดว่าเรื่องความสวยความงามเป็นคนละส่วนกับสุขภาพ แต่ในความเป็นจริงทั้งสองเรื่องนี้ได้หนีห่างกันไกลเลยครับ

ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพภายในกับความงามภายนอกของมนุษย์ เป็นเรื่องที่ถูกค้นพบมานานแล้ว เช่น ศาสตร์การรักษาโรคของการแพทย์แผนจีนที่ซินแส หรือหมอจีน จะตรวจวินิจฉัยโรคโดยสังเกตสีหน้าของคนไข้ ร่วมกับการแฉะ (การใช้นิ้วมือสามนิ้วจับชีพจรเพื่อตรวจการทำงานของอวัยวะภายใน) ยกตัวอย่าง หากคนไข้มีหน้าตาหมองคล้ำ กอปรกับจับชีพจร แล้วพบความผิดปกติของการไหลเวียนซี้หรือพลังลมปราณ ก็อาจวินิจฉัยเบื้องต้นได้ว่าคนไข้ผู้นั้นอาจจะมึปัญหาที่ระบบการทำงานของร่างกาย เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ในโลกที่เทคโนโลยีด้านต่างๆ กำลังเจริญรุดหน้า อย่างเต็มสูบ เทคโนโลยีด้านความงามเองก็ถูกคิดค้นขึ้นมามากมาย เรียกได้ว่าไม่ต้องรอให้ข้างในดี ข้างนอกก็สวยล้ำนำหน้าไปก่อนได้เลย แต่อย่าลืมว่าทุกอย่างย่อมมีรากฐานของมัน หากรากฐานไม่แข็งแรงพอ สิ่งนั้นก็อาจสั่นคลอนเสียหายได้ในอนาคต

ดังนั้นถ้าจะให้กล่าวถึงเรื่องความงามในแบบฉบับของหมอแผนโบราณ ความงามนั้นก็ต้องมาคู่กับสุขภาพที่ดี มีความปลอดภัย เป็นความงามที่ยั่งยืน และต้องสบายกระเป๋าด้วยครับ



## ทางด้านความงาม

**ด้วยเหตุที่** ผู้บริโภคในยุคนี้หันมาใส่ใจตัวเองกันมาก ธุรกิจและผลิตภัณฑ์ด้านความงามต่างๆ จึงผุดขึ้นราวดอกเห็ด ไม่ว่าจะเป็นผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร รวมไปถึงคลินิกเสริมความงามที่ขายคอร์สความงามตั้งแต่หัวจดเท้าเพื่อให้กลุ่มลูกค้าได้ดูดีกันอย่างเร่งด่วน ยกตัวอย่างที่เห็นชัดเลยคือเรื่องซี้ประตัวแต่ไม่จีวในความรู้สึกของคนรักสวยรักงามอย่างลิว จากแต่ก่อนกว่าที่ลิวหนึ่งเม็ดจะยุบหายไปอาจใช้เวลามากกว่าหนึ่งสัปดาห์ ทั้งยังทิ้งรอยดำไว้ให้เจ็บใจเล่นอีกต่างหาก แต่สมัยนี้เพียงเดินเข้าไปฉีดลิวในคลินิกความงาม ลิวเม็ดนั้นก็ยุบหายไปได้ภายในวันเดียว หรือใครมีปัญหากระ ฝ้า จุดต่างดำ ก็ไปยิงเลเซอร์ให้จุดต่างดำรำคาญตาพวกนั้นจางหายไปได้ แม้กระทั่งบางคนที่มีผิวหน้าดื้ออยู่แล้วแต่อยากเพิ่มความเต่งตึง อ่อนเยาว์ขึ้นอีก ก็แค่เข้าคลินิกไปเติมสารอันนั้นนิดอันนี้หน่อย ผิวก็เต่งตึงขึ้นมาได้ตั้งใจปรารถนา

ตัวหมอเองไม่ได้ต่อต้านเรื่องนี้นะครับ ยอมรับว่ารูปลักษณ์ภายนอกก็เป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นอย่างแรกที่เราสามารถมองเห็นได้จากคนคนหนึ่งคนที่หน้าตาหมัดจด ดูผ่อนคลายสะอาดสะอ้าน เบื้องต้นย่อมแสดงให้เห็นว่าเขาเป็นผู้ที่ดูแลตัวเองดี ก็น่าจะมีการรับผิดชอบในระดับหนึ่ง ในขณะที่อีกคนหน้าตาอืดโรยหมองคล้ำคล้ายคนดื่มเหล้าหนัก สูบบุหรี่จัด ดูแล้ว

ไม่สบายตา ก็อาจจะสะท้อนให้เห็นว่าเขาเป็นคนไม่ค่อยรักตัวเองและอาจมีปัญหาสุขภาพตามมาในภายหลัง หากสองคนนี้มีคุณสมบัติหรือทักษะด้านอื่นในระดับที่ใกล้เคียงกัน ผู้ที่มีผิวพรรณผ่องใสแลดูมีสุขภาพดีย่อมมีโอกาสที่จะได้รับคัดเลือกเข้าสู่กิจการงานต่างๆ มากกว่า



**ดังนั้น** หากคุณมีเงินมีทอง มีกำลังที่จะจับจ่ายเพื่อความสวยให้ตนเองโดยไม่เดือดร้อน จะซื้อครีมราคาแพงหรือเข้าคอร์สเสริมความงามบ้างก็ไม่ว่ากัน แต่อยากให้ทราบไว้วันหนึ่งว่าอันที่จริงแล้ว ผิวพรรณผ่องใสดูเต่งตึงอ่อนเยาว์นั้นไม่ได้ทำกันง่ายๆ การใช้ผลิตภัณฑ์รวมถึงเทคโนโลยีต่างๆ จากภายนอกมาบำรุงรักษาผิวพรรณ แม้อูเหมือนจะช่วยให้สวยงามทันอกทันใจ แต่ผลลัพธ์นั้นไม่อาจคงอยู่ได้นาน การระบอบความงามด้วยวิธีนี้จึงจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์หรือเข้าสถานเสริมความงามอยู่เสมอแน่นอนครับว่าต้องเสียเงินมากมายแบบไม่รู้จบ และหากไม่ได้ศึกษาให้ดีก็อาจส่งผลเสียต่อร่างกายและสุขภาพได้อีกต่างหาก

## โปรดระวัง! ทางด่วนอันตราย

**กระแสนิยม** ความงามที่เพิ่มสูงมากในตอนี้ส่งผลให้ธุรกิจความงามทุกระดับพยายามแข่งขันสร้างผลิตภัณฑ์หรือคิดค้นเครื่องมือรวมถึงเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่จะทำให้มนุษย์ดูดีขึ้นแบบเร่งด่วน ยิ่งธุรกิจใดสามารถคิดวิธีการใหม่ๆ ที่ช่วยให้ผู้คนดูอ่อนเยาว์เต่งตึงได้แบบข้ามวันข้ามคืนเร็วเท่าไร ก็ยิ่งได้เปรียบทางการตลาดมากเท่านั้น แต่หลายครั้งวิธีการเหล่านั้นก็เป็นอันตรายมากหากไม่ได้อยู่ในการควบคุมของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

**บ่อย่ำ**เลยนะครับ หากอยากขึ้นทางด่วนความงามก็ต้องเลือกทางที่มันใจว่าปลอดภัยจริงๆ เท่านั้น ไม่ว่าจะเติมโบท็อกซ์ (Botox) ฟิลเลอร์ (Filler) ทุกสิ่งที่ต้องใช้วิธีฉีดเข้าร่างกายจะต้องผ่านดุลยพินิจและดำเนินการโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านศัลยกรรม (ผิวหนัง) เพราะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะรู้จักความเกี่ยวพันของกล้ามเนื้อต่างๆ ในร่างกายมนุษย์เป็นอย่างดี เมื่อฉีดอะไรลงไปตรงไหน แพทย์ก็จะทราบว่สิ่งที่ฉีดไปนั้นส่งผลต่อกล้ามเนื้ออื่นๆ อีกอย่างไรบ้าง หากเกิดความผิดพลาดประการใดขึ้นมาก็สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างถูกต้อง



ขอให้ทราบว่าทำให้สวยไม่ยาก ที่ยากที่สุดคือ ตอนน้แก่ แ่ที่ที่สุดคือถึงแก่อย่างไรก็ไม่มันกลับมามีเหมือนเดิมได้อีกเลย เพราะฉะนั้นถ้าอยากสวยด้วยแพทย์ ก็ขอให้ไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจริงๆ ไม่เอาหมอกระเป่า ไม่เอาหมอโคมลอย ไม่เอาหมอลมปากที่ได้ยินมาว่าดีอย่างนั้นอย่างนี้ ห้ามเด็ดขาดครับ สุขภาพของเรา ผิวพรรณหน้าตาของเรา เสียหายขึ้นมาไม่มีใครชดใช้ให้เหมือนเดิมได้นะครับ

## สวยจากภายใน Shine Bright สู่ภายนอก

**หนึ่งในคอนเซ็ปต์**ด้านสุขภาพของหมอคือ การมีสุขภาพดีอย่างปลอดภัยโดยไม่เบียดคึกกับเงินในกระเป๋าสตางค์ เรื่องความสวยความงามก็เช่นเดียวกันครับ สวยแบบหมอแอมป์จะต้องไม่ใช่ความสวยความงามแค่ในระดับผิวๆ หรือ Cosmetic เท่านั้น แต่เป็นการบำรุงรักษาในระดับลึกให้กลายเป็นเรื่องสุขภาพผิวพรรณกันไปเลย พุดง่ายๆ ก็คือ งามจากภายในสู่ภายนอกนั่นเอง

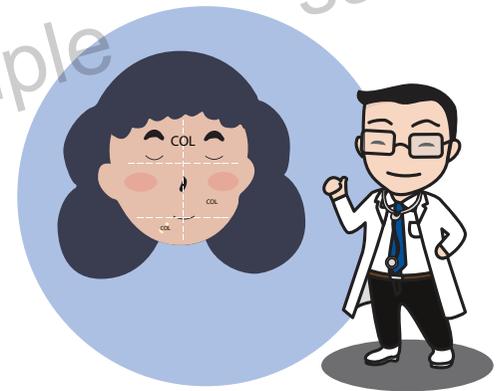
**ต่อไปนี่**คือวิธีทำให้ผิวพรรณเต่งตึงสดใส Shine Bright จากภายในสู่ภายนอก ที่ใครๆ ก็สามารถทำได้ด้วยตัวเองครับ

## อุดรอยร้วคอลลลาเจน

**คอลลลาเจน** เป็นโปรตีนที่พบมากที่สุดในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของเซลล์ต่างๆ ทำให้เกิดรูปร่างและคุณสมบัติเชิงกล เช่น ความยืดหยุ่นของผิว ความต้านทานจากการดึงของเอ็นข้อต่อ ฯลฯ และมีมากถึง 28 ชนิด

สำหรับมนุษย์เราที่ให้ความสำคัญกับความสวยความงามนั้น คอลลลาเจนมีผลต่อผิวพรรณและความงามเป็นอย่างมาก ถ้าเราสามารถรักษาคอลลลาเจนในร่างกายให้คงอยู่ได้มากเท่าไร ก็จะช่วยคงความอ่อนเยาว์ของผิวพรรณได้นานขึ้นเท่านั้น คอลลลาเจนจึงเป็นสิ่งที่ผู้คนให้ความสนใจอย่างมากในตอนี้

เรามาคำความรู้จักกับคอลลลาเจนเชิงลึกเพิ่มเติมกันอีกนิด ก่อนจะไปสู่คำถามยอดฮิตที่หมอพบเจอบ่อยๆ และนำมาเล่าสู่กันฟังกันครับ



**IIIB**จะเรียกได้ว่าคอลลาเจนนั้นแทรกซึมอยู่ในทุกอณูร่างกายของมนุษย์เรากันเลยทีเดียว โดยเราสามารถพบได้ทั้งที่บริเวณผิวหนัง กระดูก ข้อต่อและกล้ามเนื้อ และยังสามารถพบได้ในระบบประสาทอีกด้วย โดยคอลลาเจนแต่ละชนิดที่พบในแต่ละจุดก็มีหน้าที่แตกต่างกันไป หมอขอ ลิสต์ตัวเด่นๆ โดยแยกเป็นหมวดหมู่มาให้คุณผู้อ่านทำความรู้จักกันดังนี้ ครับ

**คอลลาเจนที่พบบริเวณผิวหนัง**

ชนิด	คุณสมบัติ
Type I	เป็นส่วนประกอบหลักของหนังแท้ (Dermis) สามารถ บังชี้ถึงความแข็งแรงของผิวหนัง และยังพบข้อมูลที่น่าสนใจอีกด้วยว่า จำนวนคอลลาเจนชนิดนี้จะลดลงในผู้ที่ ถูกแสงแดดเป็นเวลานาน และในผู้สูงอายุ
Type III	พบมากบริเวณผิวหนังชั้นหนังกำพร้า (Epidermis)
Type IV	พบมากบริเวณ Basement Membrane ของผิวหนัง
Type V	พบมากบริเวณผิวหนังชั้นหนังแท้ (Dermis)
Type VII	เป็นส่วนประกอบสำคัญของ Anchoring Fibrils ช่วย ในการยึดเกาะระหว่างผิวหนังชั้นหนังแท้กับชั้น หนังกำพร้า แม้จะมีจำนวนเพียง 0.001% ของคอลลาเจน ทั้งหมดในผิวหนัง แต่ก็มีความสำคัญต่อความสมบูรณ์ ของผิวหนังมาก
Type XVII	พบบริเวณ Hemidesmosome ของผิวหนัง

**คอลลาเจนที่พบบริเวณกระดูก ข้อต่อ และกล้ามเนื้อ**

ชนิด	คุณสมบัติ
Type II	พบมากในกระดูกอ่อน มีหน้าที่สำคัญคือเป็นโครงสร้าง ของกระดูกอ่อน บริเวณข้อต่อ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่ได้รับ บาดเจ็บ รวมถึงกระตุ้นการเพิ่มน้ำหล่อเลี้ยงในข้อต่อด้วย
Type IX	มีเพียง 1% ของคอลลาเจนในกระดูกอ่อนบริเวณข้อต่อ ทำงานประสานกับคอลลาเจน Type II ในการสร้าง กระดูกอ่อน
Type X	พบในกระดูกอ่อน มีบทบาทในกระบวนการสร้างกระดูก จากเซลล์กระดูกอ่อน (Endochondral Ossification) และมีส่วนในการสร้าง Endochondral และเซลล์ เม็ดเลือดต่างๆ (Hematopoietic Niche) ที่บริเวณ Chondro-Osseous Junction
Type XXII	พบเพียงแค่บริเวณรอยต่อระหว่างเนื้อเยื่อ เช่น Myotendinous Junction ทั้งในกล้ามเนื้อลายและ กล้ามเนื้อหัวใจ ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่าง COL22A1 กับ ระดับของครีเอตินิน (Creatinine) ในเลือด เป็นตัวชี้วัด ที่สำคัญของการประเมินการทำงานของไต
Type XXIV	เป็นตัวชี้วัดการพัฒนาของเซลล์กระดูก (Osteoblast Differentiation) และการสร้างมวลกระดูก
Type XXVII	พบในกระดูกอ่อนของผู้ใหญ่เท่านั้น มีบทบาทในการ เปลี่ยนกระดูกอ่อนไปเป็นกระดูก (Calcification)



คุณหมอคะ ทำไมอายุเยอะขึ้น ถึงหน้าเหี่ยว ดูแก่ มีริ้วรอย มีตีนกา ทำไมหน้าไม่เต่งตึงเหมือนตอนเด็กๆ



A



สาเหตุที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะส่วนประกอบของผิวที่สำคัญอย่างโปรตีนคอลลาเจนสูญหายไปตามอายุที่มากขึ้น รวมทั้งพฤติกรรมกรกินอยู่ที่ผิดแผกแปลกไปก็ทำให้ส่วนประกอบสำคัญนี้ถูกทำลายไปจากผิวมากเช่นกัน

ลองคิดตามนะครับ ในใบหน้าคนเราเต็มไปด้วยโปรตีนชนิดหนึ่งเรียกกันว่าคอลลาเจน สร้างโดยยีนที่ชื่อว่า COL1A1 ซึ่งเปรียบเสมือนก้อนอิฐที่รองอยู่ใต้ชั้นผิวหนัง ทำให้ผิวข้างนอกของเราดูเต็ม เต่งตึง

พอเราอายุมากขึ้น ฮอร์โมนที่น้อยลงก็ทำให้ก้อนอิฐที่เคยรองอยู่สึกกร่อนหายไปเรื่อยๆ เหมือนเราดึงชั้นส่วนข้างในออกมาทีละชั้นๆ มันก็เลยยุบลงมาบ้าง หดบ้าง เหี่ยวบ้าง จากผิวที่เคยเต็มตึงเหมือนกันเด็กก็กลายเป็นรอยย่น จากรอยย่นก็กลายเป็นตีนกา จากตีนกาก็กลายเป็นเนื้อหนังที่เหี่ยวลง (wrinkle)

ปรากฏการณ์ธรรมชาติแบบนี้บ้านเราไม่ค่อยมีใครชอบ แต่หมอกลับชอบนะครับ หมอคิดว่าริ้วรอยตามวัยพวกนี้เป็นสิ่งที่ช่วยแสดงอารมณ์ได้ดี ชำไปทางฝั่งต่างประเทศอย่างในหมู่นักแสดงฮอลลีวูดก็ไม่ค่อยเห็นใครเสริมเติมแต่งกันจนหน้าตึงเปรี๊ยะ โดยเฉพาะนักแสดงชื่อดังทั้งหลาย เวลายิ้มหรือหัวเราะก็มักเห็นรอยจิบตีนกาเพื่อแสดงถึงอารมณ์บนหน้ากันแทบทุกคน

ถ้าอย่างนั้นแค่กินอาหารเสริมที่มีคอลลาเจนเข้าไปเยอะๆ ก็ช่วยเติมคอลลาเจนในชั้นผิวของเราได้แล้วใช่หมอคะ



A



คอลลาเจนที่หมอกกล่าวถึงก่อนหน้านี้นี้คือโปรตีนคอลลาเจนในร่างกายมนุษย์ ส่วนคอลลาเจนที่อยู่ในอาหารเสริมเป็นคอลลาเจนจากแหล่งอื่น เช่น ปลา ถ้ากินเข้าไปก็ช่วยเสริมได้บ้าง แต่ไม่ได้เติมเต็มทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์อย่างที่หลายคนเข้าใจ

ตอนนี้อาหารเสริมจำพวกคอลลาเจนมีวางจำหน่ายในรูปแบบต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มจำพวกชา กาแฟ เครื่องดื่มพร้อมดื่มต่างๆ รวมไปถึงคอลลาเจนแบบผงที่ต้องนำไปผสมในอาหารเองอีกที ถ้ามว่าคอลลาเจนพวกนี้กินได้หรือไม่... คำตอบคือถ้ามาจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ มีการรับรองด้านความปลอดภัยอย่างถูกต้องก็สามารถซื้อหามากินได้ เพราะที่จริงมันก็คืออาหารอย่างหนึ่งนั่นเอง แต่เป็นอาหารราคาสูง และร่างกายเราได้ประโยชน์ประมาณเท่าไรนั้นขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคน และขึ้นอยู่กับชนิดของคอลลาเจน ซึ่งมีหลากหลายชนิดมาก

บางคนกินแล้วได้ประโยชน์จากคอลลาเจนเสริมนั้นมากหน่อย ขณะที่บางคนกินแล้วอาจได้ประโยชน์น้อยหน่อย เพราะฉะนั้นหากจะกินคอลลาเจนเป็นอาหารเสริม ก็อยากให้พิจารณาเรื่องราคาและชนิดของคอลลาเจนเป็นหลัก หากเป็นผู้มีรายได้อาจจำกัดและถึงกับต้องเจียดเงินค่าอาหารหลักมาซื้อคอลลาเจนเสริมกิน หมอขอแนะนำว่า



มีวิธีที่จะทำให้ผิวพรรณสดใส เต่งตึง อ่อนเยาว์ไปนานๆ โดยไม่ต้องเสียเงินและไม่ต้องเสี่ยงกับสุขภาพไหม



ว่ากันตามจริงแล้วไม่มีใครสามารถหนีความเสี่ยงของสังขารที่มาพร้อมกาลเวลาได้

อย่างไรก็ตาม แม้เราจะหนีริ้วรอยที่มาพร้อมตัวเลขอายุไม่ได้ แต่ยังมีวิธีให้ผิวพรรณของเราดูผุดผ่อง ริ้วรอยต่างๆ เกิดช้าลง โดยไม่ต้องเอาของแปลกปลอมใส่เข้ามาในร่างกาย ด้วยการปกป้องส่วนประกอบสำคัญของผิวอย่างคอลลาเจนที่เรามีอยู่ให้สูญสลายหายไปน้อยที่สุด ยิ่งเราทำเรื่องนี้ได้ดีเท่าไร เราก็จะสามารถชะลอความเหี่ยวย่นและริ้วรอยต่างๆ ให้ถดถอยช้าที่สุดได้เท่านั้น

การปกป้องคอลลาเจนอันแสนมีค่าของเราไม่ให้หายไปจากชั้นผิวของเรานั้นไม่ยากเลยครับ เพียงแค่ขจัดปัจจัยร้ายๆ ที่ทำให้คอลลาเจนในร่างกายเราเร็วเอาๆ เหล่านี้ออกไปให้ได้เท่านั้นเอง

- ☀️ สูดบุหรี่
- ☀️ ดื่มเหล้า
- ☀️ ความเครียด
- ☀️ ฝุ่น PM2.5 ควัน
- ☀️ แต่งหน้าหนาๆ อยู่เสมอ
- ☀️ ไม่ค่อยพักผ่อน นอนดึกเป็นประจำ

เริ่มง่ายๆ แค่อยุ่ดทำทั้งหกข้อข้างต้นให้ได้ก่อนเป็นอันดับแรก ผิวพรรณของคุณจะเต่งตึงขึ้นเองโดยธรรมชาติ เป็นวิธีรักษาคอลลาเจนโดยไม่ต้องเสียเงิน ไม่เสี่ยงอันตรายใดๆ แถมสุขภาพโดยรวมยังดีขึ้นอีกต่างหาก

## ลดไขมันด้วยการออกกำลังกาย

**กลายเป็น** อาจสงสัยว่าการลดไขมันและออกกำลังกายจะช่วยให้หน้าเต่งได้อย่างไร เพราะฟังดูแล้วไม่น่าจะเกี่ยวกันเลย

จริงๆ แล้วการออกกำลังกายคือเคล็ดลับสำคัญของการมีหน้าเต่งที่เดียวครับ เพราะใบหน้าของคนเรามีเส้นเลือดฝอยอยู่นับล้านๆ เส้น เวลาที่ไขมันหรือระดับน้ำตาลในเส้นเลือดของเราสูงขึ้น หลอดเลือดก็จะตีบลง ทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่ดี เลือดไปหล่อเลี้ยงเซลล์ผิวไม่เพียงพอ ผิวพรรณก็เลยเหี่ยวลง ยิ่งน้ำตาลกับไขมันสูงขึ้นเท่าไร ก็ทำให้ผิวพรรณเหี่ยวย่นมากขึ้นเท่านั้น

เพราะฉะนั้นถ้าอยากหน้าเต่ง ผิวพรรณผ่องใสแลดูมีสุขภาพดีก็ต้องไปออกกำลังกายเพื่อให้ไขมันสลายไปให้มากที่สุด (สำหรับคนที่ไขมันเกิน) พอหลอดเลือดฝอยกลับมาเปิดโล่ง เลือดลมสูบฉีดไหลเวียนดี ทีนี้พวกเกลือแร่ วิตามินต่างๆ ที่เรารับประทานเข้าไปก็ส่งไปหล่อเลี้ยงได้ดีขึ้นนั่นเอง

แถมให้อีกนิดหนึ่งครับ

เรื่องวิตามินเสริมเอาใจคนรักสวยรักงาม

เดี๋ยวนี้มีอาหารเสริมจำพวกวิตามินบำรุงผิวพรรณออกมาจำหน่ายมากมายจนเลือกไม่ถูกกันเลยทีเดียว เช่นเด็มครับ ถ้าไม่มีปัญหาทางการเงินอยากรับประทานวิตามินเสริมเป็นตัวช่วยให้ผิวแข็งแรงและดูดีขึ้นอีกหมอกก็ขอแนะนำเป็นจำพวกวิตามินอี (รับประทานพร้อมเซลล์เนี่ยจะดูดซึมได้ดีขึ้น) แอสตาแซนทิน (Astaxanthin - สกัดจากสาหร่ายชนิดหนึ่ง) เกรปวินอล (Grapevenol - สกัดจากผลไม้)





## ทางเกราะปกป้องผิวสวย



**คำถามหนึ่ง**เกี่ยวกับความสวยความงามที่หมอดูถูกถามบ่อยมากคือ ต้องบำรุงหรือเสริมด้วยอะไรจึงจะมีผิวพรรณที่สดใส สดชื่น อ่อนเยาว์ กว่าวัย ห่างไกลจากฝ้า กระ จุดต่างด่าง

คำตอบแรกขอให้อย่านไปปฏิบัติตนตามที่หมอแนะนำในหัวข้อที่แล้วให้ได้ก่อน จากนั้นจึงค่อยมองหาตัวช่วย ซึ่งหมอได้คัดสุดยอดวิตามินเพื่อผิวสวยมาแนะนำแก่คุณผู้อ่านแล้วครับ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็อยากให้เราทราบว่า หากเราไม่ทางเกราะปกป้องผิวเลย ปล่อยให้ปัจจัยภายนอกต่างๆ เข้ามารุกรานทำลายสุขภาพผิวอยู่เสมอ แม้วิตามินนั้นจะดีเลิศเพียงใด ก็ไม่อาจทำหน้าที่บำรุงและฟื้นฟูผิวได้อย่างเต็มประสิทธิภาพนัก

เพราะที่หมอจะแนะนำในที่นี้สามารถปกป้องผิวของเราจากอนุมูลอิสระได้ดี ดังนั้นก่อนอื่น เรามารู้เขารู้เรา รู้จักเจ้าอนุมูลอิสระตัวร้าย ตัวการแห่งการทำร้ายผิวกันก่อนครับ

## อนุมูลอิสระ: วายร้ายทำลายผิวพรรณ

**อนุมูลอิสระ** (Free Radical หรือ ROS\*) เป็นตัวร้ายตัวหลัก ในการทำลายทั้งสุขภาพร่างกายและความงามของมนุษย์ ณ จุดใดก็ตามที่เจ้าอนุมูลอิสระเล็ดลอดไปถึง มันจะปฏิบัติการโจมตีที่ตรงนั้นอย่างไม่ปราณีปราศรัย เข้าไปอยู่ที่ตับก็ทำลายตับ เข้าไปอยู่ที่ไตก็ทำลายไต เช่นเดียวกันครับ เมื่อมันมาอยู่ตรงผิวก็ทำลายเซลล์ผิว ทำให้เกิดปัญหาผิวพรรณต่างๆ ขึ้น ไม่ว่าจะเป็นกระ ฝ้า จุดต่างด่าง ความหมองคล้ำ ขาดความชุ่มชื้น ผิวหยอนคล้อยไม่เรียบตึง ไปจนถึงริ้วรอยเหี่ยวย่นในที่สุด อนุมูลอิสระมีอยู่รอบตัวเรา เช่น ฝุ่น PM2.5 สเปรย์ สารเคมีต่างๆ แสงแดด

ไม่เพียงเท่านั้น ยังมีอนุมูลอิสระที่เกิดจากพฤติกรรมของเราเองอีกต่างหาก เช่น ยามที่เราเครียด สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์

ไม่ว่าจะเป็นตอนที่เรากำลังเครียดเรื่องงาน หรือแม้แต่เวลาที่เรากำลังดื่มแอลกอฮอล์อย่างเพลิดเพลินกับเพื่อนฝูงในงานปาร์ตี้ ขอให้ทราบว่าเวลาเหล่านั้น เซลล์ผิวของเราก็กำลังถูกทำลายไปด้วย

ฉะนั้นหากไม่อยากหน้าแก่ หลักพื้นฐานเบื้องต้นง่ายๆ ที่ทุกคนล้วนทำได้เพื่อตัวเองคือ

- ไม่เครียด ทำใจให้สบาย
- ไม่สูบบุหรี่
- ไม่ดื่มแอลกอฮอล์
- นอนหลับให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง



\* Reactive Oxygen Species (ROS) อนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกาย เป็นโมเลกุลหรือไอออนที่มีอิเล็กตรอนโดดเดี่ยวอยู่รอบนอก จัดเป็นโมเลกุลที่ไม่เสถียร มีอายุสั้นมาก

**ในสวน**ของการดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับบางท่านอาจยังจำเป็นต้องดื่มบ้างเพราะหน้าที่การงาน กรณีนี้ก็ต้องเตือนตัวเองให้ดื่มแต่น้อยและนานๆ ครั้ง ไม่จำเป็นก็ไม่จำเป็นต้องดื่มนะครับ เลี่ยงไปดื่มอย่างอื่นที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพแทน เพราะยิ่งดื่มแอลกอฮอล์มากเท่าไร หน้าตาก็จะดูแก่ลงไปเรื่อยๆ เท่านั้น

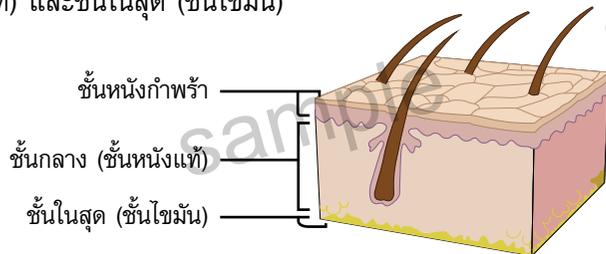
หากคุณยังมีพฤติกรรมเปิดรับอนุมูลอิสระเข้าสู่ร่างกายอย่างต่อเนื่อง แต่ก็อยากดูดีอ่อนเยาว์พร้อมกันไปด้วย บอกเลยครับว่าเป็นไปไม่ได้ วิธีเดียวคือต้องละ เลิกปัจจัยทำลายผิวข้างต้นให้ได้ก่อน คุณจึงจะมีโอกาสได้ผิวสวยอ่อนเยาว์มาครอบครอง

### 3 เกราะเกรงปกป้องผิวสวย

**เมื่อเสี่ยง**ปัจจัยทำลายผิวข้างต้นได้แล้ว ก็มาสู่ภารกิจทางเกราะเกรงปกป้องเซลล์ผิวของเรากันเลยครับ

#### เกราะเกรงชั้นที่ 1 : ดื่มน้ำให้เพียงพอ

ผิวหนังของคนเรามีอยู่ 3 ชั้น คือ ชั้นหนังกำพร้า ชั้นกลาง (ชั้นหนังแท้) และชั้นในสุด (ชั้นไขมัน)



**น้ำ** มีความสำคัญต่อสุขภาพของเซลล์ผิวอย่างมาก เพราะผิวหนังทุกชั้นต้องการน้ำมาหล่อเลี้ยงให้ความชุ่มชื้น หากต้องการมีผิวพรรณที่แข็งแรงและอิมูบิสโตส การดื่มน้ำให้เพียงพอจึงเป็นเรื่องที่ต้องทำ

### ดื่มน้ำเท่าไร... จึงจะช่วยให้ผิวพรรณดี

คำแนะนำเกี่ยวกับการดื่มน้ำที่เรามักได้ยินบ่อยๆ คือ “ดื่มน้ำให้ได้วันละ 8 แก้ว”

ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว เป็นคำแนะนำที่ดีสำหรับคนทั่วไป แต่ในความเป็นจริง น้ำ 8 แก้ว อาจไม่ใช่ปริมาณที่เพียงพอสำหรับคนทุกคน

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine หนึ่งในสถาบันด้านวิทยาศาสตร์แห่งชาติของสหรัฐอเมริกาได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการดื่มน้ำของคนเราพบว่า

- ในแต่ละวันคนเราจะได้รับน้ำจากอาหารต่างๆ เช่น น้ำซุปรวมและอาหารประมาณ 20% และอีกประมาณ 80% มาจากเครื่องดื่ม
- ผู้ชาย ควรดื่มน้ำประมาณวันละ 3.7 ลิตร หรือประมาณ 15.5 แก้ว/วัน
- ผู้หญิง ควรดื่มน้ำวันละประมาณ 2.7 ลิตร หรือประมาณ 11.5 แก้ว/วัน



## สูตรคำนวณปริมาณน้ำที่ต้องดื่มในแต่ละวัน

มีสูตรคำนวณสำหรับท่านที่อยากได้ปริมาณน้ำที่ต้องดื่มในแต่ละวันแบบเบี๊ยะๆ ดังนี้ครับ



$$[(\text{น้ำหนักตัว} \times 2.2 \times 30) \div 2] \div 1,000 = \text{ปริมาณน้ำที่ต้องดื่มใน 1 วัน (หน่วยเป็นลิตร)}$$

เหตุผลสำคัญที่ผู้ชายต้องการปริมาณน้ำต่อวันมากกว่าผู้หญิง เนื่องจากร่างกายของผู้ชายมีกล้ามเนื้อ หรือ Fat Free Mass (มวลน้ำหนักโดยไม่รวมไขมัน) และการเผาผลาญพลังงานในแต่ละวัน (Energy Expenditure) มากกว่าผู้หญิง อันเป็นผลจากฮอร์โมนเพศชายที่เรียกว่า เทสโทสเตอโรน (Testosterone)



## ปัจจัยอื่นๆ ที่ทำให้คนเรามีความต้องการน้ำในแต่ละวันไม่เท่ากัน

นอกจากปัจจัยทางเพศที่ทำให้เพศหญิงและเพศชายต้องการน้ำไม่เท่ากันแล้ว ยังมีเหตุผลหรือปัจจัยความแตกต่างอื่นๆ ที่ทำให้ร่างกายของคนเรามีความต้องการน้ำในแต่ละวันไม่เท่ากันด้วย

### 1. การออกกำลังกายและกิจกรรมในแต่ละวัน

คนที่ออกกำลังกาย หรือคนที่ต้องทำงานเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลาจะสูญเสียน้ำและเกลือแร่ในร่างกายมาก ด้วยเหตุนี้จึงต้องดื่มน้ำมากกว่าเกณฑ์ปกติ ส่วนคนที่ไม่ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อยจนแทบไม่มีเหงื่อออกเลย เช่น คนทำงานนั่งโต๊ะ คนทำงานในห้องปรับอากาศ กลุ่มคนเหล่านี้ดื่มน้ำในปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันก็ถือว่าเพียงพอแล้ว อย่างไรก็ตามการใช้ชีวิตติดโต๊ะอย่างคนกลุ่มหลังก็เชื่อว่าไม่ดี เนื่องจากไม่ค่อยได้ขยับตัว ร่างกายจึงไม่เกิดกระบวนการเผาผลาญแคลอรี โอกาสที่จะกลายเป็นโรคอ้วนก็เลยมากตามไปด้วยครับ



### 2. สิ่งแวดล้อม

สภาพอากาศที่มีอุณหภูมิสูงทำให้ร่างกายของคนเมืองร้อนต้องการน้ำมากกว่าปกติ คนเมืองร้อนจึงต้องดื่มน้ำมากขึ้น ในขณะที่คนเมืองหนาวดื่มน้ำตามปริมาณปกติก็เพียงพอแล้ว



### 3. สุขภาพ

บางช่วงเวลา ภาวะของสุขภาพก็ทำให้ร่างกายต้องการน้ำมากกว่าปกติ เช่น

- เวลาใช้สูง ควรดื่มน้ำให้มากเพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายและป้องกันภาวะขาดน้ำ
- เมื่อมีอาการอาเจียน ท้องเสีย ควรดื่มน้ำผสมน้ำตาลเกลือแร่
- ผู้ที่เป็นไข้ในกระเพาะปัสสาวะ และผู้ป่วยกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ก็ควรดื่มน้ำให้มากๆ เพราะน้ำจะช่วยขับเศษเนื้อและเชื้อโรค ออกจากร่างกายเร็วขึ้น ทั้งยังช่วยลดอาการปวดแสบจากโรคดังกล่าวได้อีกด้วย

### 4. หญิงตั้งครรภ์และคุณแม่ให้นมลูก

หญิงตั้งครรภ์และคุณแม่ที่กำลังให้นมลูกควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ โดยเฉพาะคุณแม่ให้นมลูก เนื่องจากน้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญในการผลิตน้ำนม

- หญิงตั้งครรภ์ต้องการน้ำมากกว่าผู้หญิงไม่ตั้งครรภ์ ไม่มากนัก คือประมาณวันละ 10-11 แก้ว
- ส่วนคุณแม่ให้นมลูกต้องการน้ำมากกว่านั้น คือวันละ 13 แก้ว เป็นอย่างน้อย



## เกราะเกรงชั้นที่ 2 : เสียงแดดแรง

**แสงแดด** เป็นหนึ่งในอนุมูลอิสระที่ทำร้ายผิวพรรณอย่างฉกาจ ฉกรรจ์ แสงแดดจึงเป็นของแสลงสำหรับคนรักสวยรักงามหลายคน คนที่ไม่ชอบผิวคล้ำ อยากรักษาผิวขาวมักจะกลัวแดดมากเป็นพิเศษ แต่คนที่ไม่กลัวเลยก็มี คนกลุ่มนี้มักชอบเล่นกีฬากลางแจ้ง หรือบางคนตั้งใจไปนอนอาบแดดให้ผิวเข้มขึ้นเลยทีเดียว

อย่างไรก็ตาม สำหรับหมอเรื่องสีผิวไม่ใช่ประเด็นสำคัญ แม้ว่าเวลาเอ่ยถึงความสวยความงามของผิวพรรณ หลายคนจะเน้นไปที่สีผิว และตีความว่าผิวที่สวยและดีจะต้องมีสีนี้สีนี้ แต่อันที่จริง **สุขภาพผิว** ต่างหากครับสำคัญที่สุด

อย่างที่บอกไปครับว่า ปัจจัยจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงในทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นสารเคมี ฝุ่น ควัน รวมทั้งแสงแดด ล้วนทำให้เกิดอนุมูลอิสระที่พร้อมพุ่งโจมตีเซลล์ผิวของเราได้ทุกเมื่อ หากไร้การปกป้องดูแล เซลล์ผิวของเราก็มีโอกาสเกิดจุดสี จุดต่างดำ ฝ้า กระ ไปจนถึงความผิดปกติอื่นๆ กระทั่งพัฒนาไปเป็นเซลล์ผิดปกติ หรือโรคร้ายอย่างมะเร็งผิวหนังได้เลยทีเดียว ซึ่งสอดคล้องกับจำนวนผู้ป่วยโรคมะเร็งผิวหนังที่เพิ่มขึ้นทุกปี ในขณะนี้

ดังนั้นก่อนจะไปถึงการบำรุงฟื้นฟูสุขภาพผิว ด้วยวิตามินหรือครีมใดๆ ก็ตาม หมอขอแนะนำ ให้ทุกคนหันมาใส่ใจสุขภาพผิวของตนเอง โดยเริ่มจากการปกป้องผิวจากแสงแดดและรังสียูวี (UV) ให้ได้เสียก่อน เพราะนี่คือจุดเริ่มต้นที่สำคัญมากของการมีสุขภาพผิวที่ดีครับ



**รังสียูวี** (UV - Ultraviolet) มีอยู่ในแสงแดด ดังนั้นหากจำเป็นต้องทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ขับรถตอนกลางวัน ไปทำงานนอกอาคาร สถานที่ ก็ต้องพยายามปกป้องผิวให้พ้นจากแสงแดดให้มากที่สุด เบื้องต้นแนะนำให้สวมเสื้อผ้าที่มิดชิด เช่น เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว กระโปรงตัวยาว ปลอกแขน หมวกปีกกว้าง ถุงมือ ถุงเท้า แว่นตาดำ กางร่ม ฯลฯ เนื่องจากเครื่องนุ่งห่มเหล่านี้คือปราการด่านแรกที่จะช่วยปกป้องเซลล์ผิวของเราจากการทำลายของรังสียูวีในแสงแดดได้ครับ



### หลักการง่ายๆ ในการเลือกเสื้อผ้าช่วยปกป้องรังสียูวี

**สีทอ** หรือเครื่องนุ่งห่มแต่ละแบบนั้นมีประสิทธิภาพในการปกป้องผิวพรรณจากรังสียูวีไม่เท่ากัน จึงขอแนะนำหลักการง่ายๆ ในการเลือกเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่จะช่วยปกป้องผิวเราจากรังสียูวีได้ดียิ่งขึ้น ดังนี้

**เลือกสีเข้ม หรือสีสดๆ** จริงอยู่ที่เสื้อผ้าสีเข้มดูดซับความร้อนมากกว่าเสื้อผ้าสีอ่อน ทว่าเสื้อผ้าสีเข้มก็ช่วยป้องกันผิวพรรณของเราได้ดีกว่าผ้าสีขาวหรือสีอ่อนๆ หลายเท่า เนื่องจากผ้าสีเข้มหรือผ้าสีสดจะดูดซับรังสียูวีจากแสงแดดไว้ในตัวมันแทนที่จะปล่อยผ่านไป ดังนั้นขอให้เลือกผ้าสีเข้มมาสวมใส่แทนผ้าสีอ่อนเสมอ

**เลือกชนิดของผ้า** ผ้าที่ทอเส้นใยแน่นหนาจะกันแดดได้ดีกว่าผ้าที่ทอเส้นใยหลวมๆ ดังนั้นโดยปกติแล้วเครื่องนุ่งห่มที่ผลิตจากเส้นใยสังเคราะห์อย่างโพลีเอสเตอร์และผ้าไนลอน จึงมีประสิทธิภาพในการปกป้องรังสียูวีได้ดีกว่าผ้าที่มาจากเส้นใยธรรมชาติ เช่น ผ้าฝ้าย

**เลือกผ้าที่แสงส่องผ่านได้น้อย** ทดสอบง่ายๆ ด้วยการกางผ้าส่องกับแสงไฟ ยิ่งผ้าที่นั่นปล่อยให้แสงไฟส่องผ่านมากเท่าไรก็หมายถึงแสงแดดที่สามารถส่องผ่านมาทำลายเซลล์ผิวของเราได้มากเท่านั้น

**เลือกขนาดที่พอดีตัว** นึกถึงตอนสวมเสื้อหรือกางเกงที่รัดแน่น จะเห็นว่าเนื้อผ้ามีการขยายออกไปมากเพื่อให้ผู้ใช้สวมใส่ได้ ทำให้เส้นใยที่ถักทอในเนื้อผ้าถูกถ่างออกไปตามขนาดตัวของผู้สวมใส่ เกิดเป็นช่องว่างระหว่างเส้นใยซึ่งแสงแดดสามารถส่องไปถึงผิวได้โดยตรง ในขณะที่เสื้อผ้าพอดีตัวหรือออกหลวมจะมีช่องว่างระหว่างเส้นใยน้อย จึงช่วยปกป้องผิวพรรณได้ดีกว่าเสื้อผ้ารัดรูป

**นอกจาก** หลักรูปร่างๆ ในการเลือกเสื้อผ้าที่จะช่วยปกป้องผิวพรรณจากรังสียูวีข้างต้นแล้ว ปัจจุบันยังมีผลิตภัณฑ์เครื่องนุ่งห่มที่ได้รับการทดสอบประสิทธิภาพในการป้องกันรังสียูวีวางจำหน่ายในท้องตลาดอยู่หลายยี่ห้อ ซึ่งกำหนดเป็นค่า UPF

ค่า UPF (Ultraviolet Protection Factor) คือค่าความสามารถในการป้องกันรังสียูวีของสิ่งทอต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เสื้อ กางเกง หมวก ปกอกแขน ถุงเท้า ฯลฯ ยิ่งค่าที่ระบุสูงเท่าไรก็หมายความว่าเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มชิ้นนั้นสามารถปกป้องผิวพรรณของผู้สวมใส่จากรังสียูวีได้มากเท่านั้น

ช่วงของ UPF*	ระดับการป้องกัน	ค่า UPF ที่มักพบบนป้ายผลิตภัณฑ์
15-24	ดี	UPF15, UPF20
25-39	ดีมาก	UPF25, UPF30, UPF35
40-50+	ยอดเยี่ยม	UPF40, UPF45, UPF50, UPF50+

\* ไม่ควรเลือกเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่มีค่า UPF ต่ำกว่า 15 และทางที่ดีควรเลือกที่ระดับ UPF 30 ขึ้นไป

อย่างไรก็ตาม สิ่งทอเหล่านี้เมื่อผ่านการซักและใช้ไปนานๆ ประสิทธิภาพในการป้องกันรังสียูวีจากแสงแดดย่อมลดน้อยลงไปตามอายุการใช้งาน การใช้ครีมกันแดดควบคู่ไปด้วยจึงเป็นวิธีที่จะช่วยปกป้องผิวจากแสงแดดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

### เกราะเกรงชั้นที่ 3 : ใช้ครีมกันแดดที่มีคุณภาพ

**ครีมกันแดด** เป็นตัวช่วยที่ดีที่สุดของการปกป้องผิวพรรณจากแสงแดดที่รุนแรง การเลือกครีมกันแดดไม่ว่าจะเป็นยี่ห้ออะไรก็ตาม มีหลักง่ายที่สุดคือ ดูที่ค่า SPF บนผลิตภัณฑ์ก่อนเป็นอันดับแรก

SPF ย่อมาจาก Sun Protection Factor เป็นค่าที่บอกว่าครีมกันแดดตัวนั้นมีความสามารถในการป้องกันรังสี UVB ให้เราได้มากแค่ไหน

ค่า SPF15 ป้องกันรังสี UVB ได้ประมาณ 93.3%

ค่า SPF30 ป้องกันรังสี UVB ได้ประมาณ 96.7%

ค่า SPF50 ป้องกันรังสี UVB ได้ประมาณ 98%



เดี๋ยวนี้มีครีมกันแดดผลิตออกมาวางขายหลายยี่ห้อ และต่างก็มีค่า SPF (รวมถึงราคา) ที่หลากหลาย ถ้าหากไม่รู้ว่าจะเลือกครีมกันแดดที่มีค่า SPF ระดับไหนดี หมอแนะนำให้เลือกช่วงค่า SPF ประมาณ 20-30 ก็ถือว่าใช้ได้แล้วครับ เนื่องจากตั้งแต่ SPF 30 ขึ้นไป ประสิทธิภาพในการป้องกันรังสีอันตรายจะต่างกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

อีกตัวที่ต้องมองหาบนผลิตภัณฑ์กันแดดก็คือค่า PA (Protection Grade of UVA) คือตัวที่บ่งบอกได้ว่าครีมกันแดดตัวนั้นมีประสิทธิภาพในการป้องกันรังสี UVA ได้มากหรือน้อยเพียงใด ค่า PA จะไม่ได้บอกระดับการป้องกันด้วยตัวเลขเหมือนค่า SPF แต่จะใช้จำนวนเครื่องหมาย (+) เป็นตัวบอกประสิทธิภาพในการป้องกันรังสี UVA

PA+

PA++

PA+++

PA++++



**หลักการ**เลือกก็ง่ายๆ ครับ ถ้าชีวิตประจำวันต้องทำงานนอกอาคาร ผิวพรรณโดนแดดบ่อย ก็ให้เลือกตัว PA ที่มีเครื่องหมาย (+) มากๆ เข้าไว้ แต่ถ้าไม่ค่อยได้ออกไปไหน เลือกตัวที่ (+) น้อยลงหน่อยก็ได้ครับ

สรุปส่งท้าย (จะได้ไม่ลืมกัน) สุดยอดเกราะปกป้องเซลล์ผิว 3 อย่าง ที่ช่วยปกป้องผิวพรรณไม่ให้ถูกทำลายเร็วเกินไป คือ

1. **เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวพรรณ** ด้วยการดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
2. **หลบเลี่ยงรังสียูวีจากแสงแดด** ด้วยการสวมเครื่องนุ่งห่มที่ป้องกันแสงแดดได้ดี
3. **ทาครีมกันแดด** ที่มีประสิทธิภาพอย่างสม่ำเสมอ

เมื่อเสริมเกราะแกร่งให้ผิวได้แล้ว ต่อไปก็ถึงขั้นตอนการเติมวิตามินบำรุงผิวพรรณที่หลายคนรอคอยกันครับ

อ้อ... ในแสงแดดยังมีส่วนสำคัญในการสร้างวิตามินดีของร่างกาย การไม่โดนแสงแดดเลยก็ไม่ดีนะครับ ดังจะกล่าวถึงในหัวข้อวิตามินดีครับ



### ข้อมูลอ้างอิง

American Academy of Dermatology Association. SUNSCREEN FAQs. [Internet]. 2020. (accessed on Sep 23, 2021) Available from: <https://www.aad.org/media/stats-sunscreen>

Campbell S. Dietary reference intakes: water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. Clinical Nutrition Insight. 2004 Jun 1;30(6):1-4.

D'Orazio J, Jarrett S, Amaro-Ortiz A, Scott T. UV radiation and the skin. International journal of molecular sciences. 2013 Jun;14(6):12222-48.

Dubrovski PD, Golob D. Effects of woven fabric construction and color on ultraviolet protection. Textile Research Journal. 2009 Mar;79(4):351-9.

Elsner P, Hölzle E, Diepgen T, Grether-Beck S, Hönigsmann H, Krutmann J, Scharffetter-Kochanek K, Schwarz T, Luger T. Recommendation: Daily sun protection in the prevention of chronic UV-induced skin damage. JDDG: Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft. 2007 Feb;5(2):166-73.

Grandjean AC. Water requirements, impinging factors, and recommended intakes. Nutrients in drinking water. 2005:25.

Hao IT, Qi JL, Yeh CH. Comparative Sun Protection Factors of Essential Oils in Formulation of Natural Sunscreens.

Kenney WL. Dietary water and sodium requirements for active adults. Sports Sci. 2004;17:92

Mancuso JB, Maruthi R, Wang SQ, Lim HW. Sunscreens: an update. American journal of clinical dermatology. 2017 Oct 1;18(5):643-50.

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.). (2557). ดื่มน้ำอย่างไรให้ถูกวิธี. เข้าถึงได้จาก <https://www.hsri.or.th/people/media/care/detail/5730>

## 5 ฮีโร่ (วิตามิน) กุ๊พิวสวย



**จะว่าไป** การดูแลรักษาผิวพรรณของคนเราก็ไม่ต่างจากการปลูกต้นไม้ เพราะเวลาที่เราจะปลูกต้นไม้ สิ่งสำคัญลำดับแรกที่ต้องคำนึงคือการเตรียมดินที่เหมาะสม เลือกสถานที่ที่ต้นไม้สามารถรับแสงแดดได้อย่างพอเหมาะ พร้อมทั้งหาวิธีป้องกันจากศัตรูพืช รวมทั้งต้องมีแหล่งน้ำไว้รดให้ความชุ่มชื้นแก่ต้นไม้เพียงพอ เมื่อพื้นฐานทั้งหมดนี้ดีแล้ว ต่อไปจึงเป็นขั้นตอนการบำรุงด้วยปุ๋ย หากปุ๋ยดีก็จะช่วยเสริมทำให้ต้นไม้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปอีก

ผิวของคนเราก็เช่นกัน หากอยากได้เซลล์ผิวที่สดใสเปล่งประกาย ลำดับแรกผิวของเราจะต้องได้รับการดูแลอย่างดีจากภายใน มีการปกป้องไม่ให้ถูกทำลายจากภายนอก และต้องเติมความชุ่มชื้นให้เซลล์ผิวอย่างเพียงพอ (ย้อนกลับไปอ่านหัวข้อที่ผ่านมาจะครับ) เมื่อทำทั้งหมดที่ว่ามาได้ดีแล้วก็ต่อยุ่ขั้นตอนการใส่ปุ๋ยให้ผิวได้เลย ซึ่งปุ๋ยของผิวที่ว่าก็คือวิตามินต่างๆ ที่สามารถบำรุงเซลล์ผิวให้สดใสอ่อนเยาว์ ไม่เหี่ยวเหี่ยว หรือแลดูทรุดโทรมก่อนวัยนั่นเอง

**สำหรับทบอแล้ว** มีวิตามิน 5 ตัว ที่ขอยกนิ้วให้เป็นฮีโร่แห่งการบำรุงผิว คือ วิตามินซี วิตามินอี วิตามินดี กรดอัลฟาไลโปอิก (Alpha-Lipoic Acid) และแอสตาแซนธิน (Astaxanthin)

หมอลือว่าวิตามินทั้ง 5 ตัวนี้ คือวิตามินบำรุงผิวที่เยี่ยมประสิทธิภาพด้วยกันทั้งสิ้น จึงขอกล่าวแนะนำที่ละตัวโดยไม่เรียงตามลำดับความสำคัญนะครับ

### วิตามินซี

**วิตามินซี** หรือ กรดแอสคอร์บิก (Ascorbic Acid) เป็นวิตามินประเภทละลายในน้ำ ถูกจัดให้เป็น Powerful Anti-Oxidant หรือสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูงมากตัวหนึ่ง

วิตามินซีเป็นวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายมาก ยิ่งในด้านความงามด้วยแล้วจะขาดวิตามินซีไปไม่ได้เลย

#### บทบาทของวิตามินซีต่อสุขภาพร่างกาย

**ช่วยสร้างคอลลาเจน** คอลลาเจนเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเซลล์เนื้อเยื่อทุกส่วนในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นเซลล์ผิวหนัง หลอดเลือด กระดูกข้อเข่า แม้แต่ในฟันก็ยังมีคอลลาเจนเป็นส่วนประกอบ ด้วยเหตุนี้ร่างกายจึงขาดวิตามินซีไม่ได้เลย



**🍌 ช่วยบำรุงผิวหนัง** บทบาทของวิตามินซีต่อคุณภาพผิวพรรณไม่ใช่เรื่องใหม่ ปัจจุบันมีงานวิจัยมากมายที่ยืนยันตรงกันว่าวิตามินซีสามารถต่อสู้กับริ้วรอยบนผิวหนังและช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใสอ่อนเยาว์ได้จริง



**🍌 มีส่วนในการบำรุงกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น** เมื่ออาการปวดเมื่อยถ้ามหา คนส่วนใหญ่มักนึกถึงการยกของหนัก หรือเคลื่อนไหวผิดท่า แต่ที่หลายคนอาจคาดไม่ถึงคือ หากร่างกายขาดวิตามินซีก็ทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นได้เช่นกัน



**🍌 ช่วยรักษาสุขภาพในช่องปาก** วิตามินซีช่วยป้องกันอาการเลือดออกตามไรฟัน และทำให้สุขภาพของเหงือกและฟันโดยรวมดีขึ้นด้วย



**🍌 ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น** เนื่องจากวิตามินซีมีส่วนช่วยในการบำรุงรักษาเนื้อเยื่อ วิตามินซีจึงส่งเสริมการหายของแผลได้ดีมาก เมื่อมีการบาดเจ็บหรือเกิดบาดแผลขึ้นกับร่างกาย ผู้ที่มีวิตามินซีในร่างกายอย่างเพียงพอจะหายเร็วกว่าคนที่ร่างกายขาดวิตามินซี

**🍌 ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย** การวิจัยพบว่าวิตามินซีมีส่วนช่วยสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน NK Cells (Natural Killer Cells) หรือ **เซลล์เพชรฆาตตามธรรมชาติ** ทำให้เซลล์ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคโดยเฉพาะเชื้อไวรัสได้อย่างรวดเร็ว ถือว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับมนุษยชาติที่กำลังถูกโจมตีด้วยเชื้อไวรัสนานาสายพันธุ์อยู่ในขณะนี้

**🍌 ช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก** วิตามินซีเป็นหนึ่งในสารอาหารที่ช่วยส่งเสริมการดูดซึมธาตุเหล็ก หลักการง่ายๆ ในการเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือ ในแต่ละมื้ออาหารให้พยายามหาผลไม้รสเปรี้ยวหรือผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงมารับประทานร่วมด้วยเสมอ



## เซลล์เพชรฆาตตามธรรมชาติ

หรือที่เรารู้จักกันในนาม NK Cells (Natural Killer Cells) คือ เซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่ง ที่แตกต่างจากเม็ดเลือดขาวชนิดอื่นในร่างกาย เนื่องจาก NK Cells สามารถรับรู้และฆ่าเซลล์ที่ผิดปกติได้โดยไม่ต้องรอการกระตุ้นจากระบบภูมิคุ้มกัน (แอนติบอดี) หรือรอเรียนรู้จากกระบวนการอื่นได้อีก ส่งผลให้ร่างกายได้รับการคุ้มกันจากเชื้อไวรัสและต่อต้านการก่อตัวของเซลล์มะเร็งได้อย่างรวดเร็ว ความสามารถอันโดดเด่นนี้เองที่ทำให้เม็ดเลือดขาวชนิดนี้ได้รับฉายาว่า “เซลล์เพชรฆาตตามธรรมชาติ”

อย่างไรก็ตาม NK Cells เป็นเม็ดเลือดขาวที่พบได้น้อยกว่าเม็ดเลือดขาวชนิดอื่น และยิ่งลดประสิทธิภาพลงเมื่อร่างกายอ่อนแอ หรือมีอายุมากขึ้นด้วย

ปัจจัยที่ทำให้ประสิทธิภาพของ NK Cells ลดลง

- อายุที่มากขึ้น
- พักผ่อนน้อย นอนหลับน้อย
- สูบบุหรี่
- ดื่มหนัก
- การรับประทานอาหารไม่มีประโยชน์
- ความเครียด
- ยาบางชนิด
- โรคมะเร็ง



## วิตามินซี ฮีโร่ผิวสวย

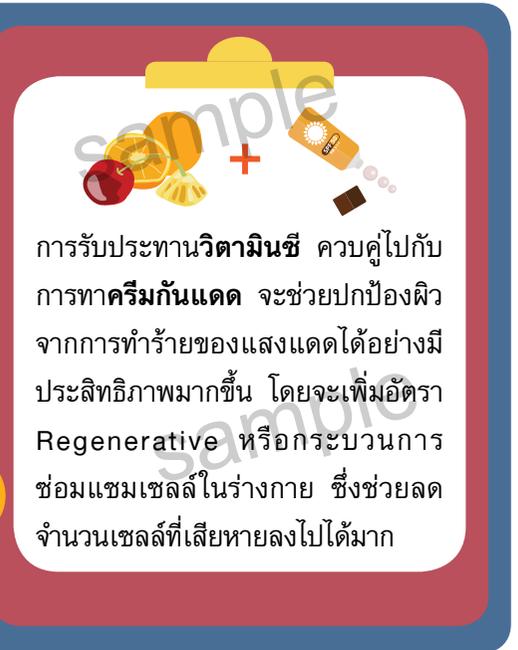
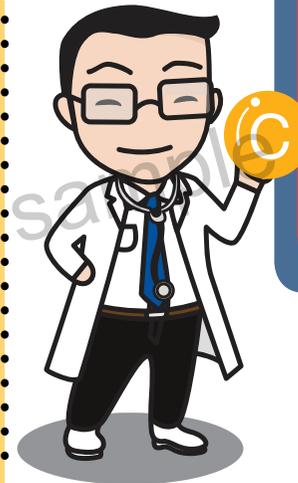
**หลายท่าน**คงทราบมานานแล้วว่า วิตามินซีมีส่วนสำคัญในการบำรุงสุขภาพผิวพรรณ ทำให้ผิวชุ่มชื้น ปรับเม็ดสีผิวที่กำลังจะเข้มขึ้นให้อ่อนลง เพิ่มความกระจ่างใส หรือพูดด้วยภาษาที่ทันสมัยหน่อยก็คือ “ผิวมีออรา” นั่นเอง

ความสัมพันธ์ระหว่างวิตามินซีกับสุขภาพของผิวพรรณถูกรับรองด้วยงานวิจัยมากมายที่ยืนยันว่าปริมาณวิตามินซีเกี่ยวข้องกับสุขภาพผิวของมนุษย์อย่างแท้จริง เช่น

- ค.ศ. 2007 วารสารทางการแพทย์ Nutrients ได้เผยแพร่ งานวิจัยเกี่ยวกับเซลล์ผิวในชั้นหนังกำพร้า (Epidermis) และ ชั้นหนังแท้ (Dermis) โดยงานวิจัยกล่าวว่า ในเซลล์ผิวหนึ่ง 100 กรัม จะพบวิตามินซีสูงถึง 64 มิลลิกรัม นั่นหมายความว่า วิตามินซีคือองค์ประกอบหลัก และเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของ เซลล์ผิวหนังที่ทรงประสิทธิภาพ
- ค.ศ. 2015 วารสาร Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology ได้เสนองานวิจัยระดับนานาชาติเรื่องผิวหนังไว้ อย่างน่าสนใจว่า “เมื่อให้ผู้ชาย 47 คน รับประทานวิตามินซี 54 มิลลิกรัม ผสมกับ Bio Marine Complex (สารประกอบของสัตว์ทะเลน้ำลึก) Zinc (สังกะสี) และ Grape Seed Extract (สารสกัดจากเมล็ดองุ่น) ติดต่อกันเป็นเวลานาน 6 เดือน พบว่าการรับประทานวิตามินเสริมสูตรนี้สามารถบำรุงและช่วยฟื้นฟูสุขภาพผิวพรรณได้อย่างดีเยี่ยม”



- ค.ศ. 2016 วารสาร The Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology มีงานวิจัยที่ให้ผู้หญิง 152 คน รับประทานวิตามินซี 54 มิลลิกรัม ร่วมกับ Bio Marine Complex (สารประกอบของ สัตว์ทะเลน้ำลึก) และ Zinc (สังกะสี) ติดต่อกันเป็นเวลา 4 เดือน พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติในทางที่ช่วยบำรุงและฟื้นฟูสุขภาพผิว ได้ดีมาก



การรับประทาน**วิตามินซี** ควบคู่ไปกับการทา**ครีมกันแดด** จะช่วยปกป้องผิวจากการทำร้ายของแสงแดดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยจะเพิ่มอัตรา **Regenerative** หรือกระบวนการซ่อมแซมเซลล์ในร่างกาย ซึ่งช่วยลดจำนวนเซลล์ที่เสียหายลงได้มาก



## วิตามินซี... กินเท่าไรถึงจะดี

**เพื่อสุขภาพที่ดี** มนุษย์ควรได้รับวิตามินซีประมาณวันละ

1,000 มิลลิกรัม

รู้แบบนี้แล้วหลายคนก็อยากผิวสวยกระจ่างใสอาจจะรีบไปซื้อผลไม้หรือวิตามินซีมารับประทานกันใหญ่ แต่ในความเป็นจริง วิตามินซี 1,000 มิลลิกรัม ที่หลายท่านคุ้นหูเป็นเพียงตัวเลขค่าเฉลี่ยจากงานวิจัยหลายชิ้น และกลายมาเป็นค่ากลางๆ ที่แนะนำกันโดยทั่วไป

วิตามินซี 1,000 มิลลิกรัม อาจเป็นปริมาณที่พอดีสำหรับหลายคน ในขณะที่อาจน้อยเกินไปสำหรับบางคน และมากเกินไปสำหรับอีกหลายคนก็ได้

ไม่ว่าสิ่งนั้นจะดีเลิศเพียงไร หากรับประทานมากเกินไปย่อมเป็นพิษน้อยเกินไปย่อมไม่เกิดผล ดีที่สุดคือปริมาณที่พอเหมาะสำหรับภาวร่างกายของแต่ละคน หมอยังยืนยันว่า “ทางสายกลาง” ใช้ได้ดีเสมอกับทุกเรื่องนะครับ

สมัยก่อนเราไม่มีทางรู้อย่างเฉพาะเจาะจงได้เลยว่าร่างกายของเราต้องการสารอาหารสำคัญแต่ละชนิดในปริมาณเท่าไร แต่ปัจจุบันวิทยาศาสตร์การแพทย์เจริญก้าวหน้าไปมากจนมีเครื่องมือในห้องปฏิบัติการที่สามารถตรวจวัดปริมาณวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ได้แล้วจากเลือดของเราเอง ซึ่งขณะนี้เทคโนโลยีดังกล่าวก็มีให้บริการในโรงพยาบาลชั้นนำหลายแห่ง หากใครสนใจก็ลองไปตรวจดูได้ จะได้ทราบระดับวิตามินและแร่ธาตุในร่างกาย ตัดปัญหาการรับประทานวิตามินบางตัวมากเกินไปโดยไม่จำเป็น และช่วยให้เรารู้ว่าควรเสริมวิตามินหรือแร่ธาตุตัวใดที่ร่างกายยังขาดอยู่ได้อย่างตรงจุด



ทั้งนี้ **เกณฑ์มาตรฐาน**ของปริมาณวิตามินซีในเลือดควรอยู่ที่ **19.25-130.25 umol/L**

หมายความว่าเมื่อตรวจหาระดับวิตามินซีจากเลือดแล้ว ผลที่ออกมาต้องไม่ต่ำกว่า 19.25 umol/L และต้องไม่เกิน 130.25 umol/L

Test	Result	Level	Normal Range	Unit
Vitamin A (Retinol)	0.00	Very Low	1.02-4.30	μM
gamma-Tocopherol	0.00	Very Low	0.50-6.20	μM
Vitamin E (alpha-Tocopherol)	0.00	Very Low	17.61-71.36	μM
Lycopene	0.00	Very Low	0.41-1.63	μM
alpha-Carotene	0.00	Very Low	0.02-0.58	μM
beta-Carotene	0.00	Very Low	0.12-3.78	μM
Coenzyme Q10	0.00	Very Low	0.18-2.70	μM
Vitamin C (Ascorbic acid)	0.00	Very Low	19.25-130.25	μM
Lutein and Zeaxanthin	0.00	Very Low	0.15-0.92	μM
Beta-Cryptoxanthin	0.00	Very Low	0.05-0.50	μM

ภาพตัวอย่างผลเลือดของการตรวจระดับวิตามินและแร่ธาตุในร่างกาย

หากคุณเป็นคนที่ใส่ใจอาหารการกินและสนใจจำพวกวิตามินเสริม การตรวจเลือดเพื่อหาปริมาณวิตามินและแร่ธาตุในร่างกายเป็นสิ่งที่ควรทำ เพราะผลที่ออกมาอาจทำให้ต้องวางแผนโภชนาการเพื่อสุขภาพกันใหม่ เช่น

คนที่ผลตรวจเลือดออกมาพบว่าค่าวิตามินซีในเลือดอยู่ในระดับที่มากพอก็หมายความว่า การรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันนั้นเพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องไปหาซื้อวิตามินซีมารับประทานเสริมให้เปลืองสตางค์ ทั้งยังทำให้ร่างกายได้รับวิตามินซีมากเกินไปโดยไม่จำเป็นอีก

ในขณะที่บางคนรับประทานผักผลไม้ในแต่ละวันเยอะมาก ไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่าตนเองจะเป็นผู้ขาดวิตามินซี แต่เมื่อไปเจาะเลือดกลับพบว่าวิตามินซีในร่างกายอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ กรณีนี้เป็นไปได้ว่าร่างกายของคนคนนั้นอาจต้องการใช้วิตามินซีมากกว่าคนทั่วไป หรือมีปัญหาเกิดขึ้นกับอวัยวะบางส่วนทำให้ต้องใช้วิตามินซีมากกว่าปกติ กรณีนี้ก็ควรปรึกษาคุณหมอดูเพื่อหาวิธีเติมวิตามินซีเข้าไปให้พอดีกับความต้องการครับ

ที่ผ่านมามีคนถามว่าวิตามินดีห้อยไหนดีที่สุด ต้องรับประทานตัวนั้นตัวนี้ปริมาณเท่าไรจึงจะเห็นผล ก็อยากตอบอีกครั้งว่า “ไม่มีวิตามินดีห้อยไหนดีที่สุด และไม่อาจบอกได้ว่าต้องกินเท่าไรจึงจะเห็นผล” เนื่องจากร่างกายมนุษย์แต่ละคนแตกต่างกันมาก อีกทั้งรูปแบบการใช้ชีวิตและสภาพจิตใจก็ไม่เหมือนกันเลย คนหนึ่งนอนดึกตื่นสาย อีกคนนอนแต่หัวค่ำตื่นเช้ามีด อีกคนทำงานกลางคืนต้องนอนกลางวัน เห็นไหมครับ แค่เรื่องการนอนก็ไม่มีใครเหมือนกันแล้ว นี่ยังไม่นับรวมเรื่องอาหารการกินและการใช้ชีวิตอื่นๆ อีกต่างหาก แม้แต่ฟ้าแผ่นดินที่เกิดมามีรูปร่างหน้าตาเหมือนกันก็ยังใช้ชีวิตแตกต่างกัน เพราะฉะนั้นจึงไม่มีคำตอบว่าวิตามินดีห้อยไหนดีที่สุด หรือควรรับประทานในปริมาณเท่าไรจึงจะเห็นผล มีทางเดียว



ที่จะทราบคือต้องไปตรวจหาค่าวิตามินและแร่ธาตุในร่างกาย ก็จะทำให้ทราบชัดเจนว่าตัวเราต้องการวิตามินหรือแร่ธาตุใดในปริมาณมาก-น้อยเพียงไร เพราะแต่ละคนก็มีคำตอบที่ดีที่สุดที่เป็นคำตอบเฉพาะของตัวเองครับ

คุณหมอคะ เทคโนโลยีด้านการแพทย์ ในปัจจุบันสามารถตรวจดูรหัสพันธุกรรมของมนุษย์ได้ว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่

กรณีของวิตามินซีจะเกี่ยวข้องกับรหัสพันธุกรรมที่ชื่อว่า SLC23A1 หากรหัสพันธุกรรมนี้ไม่ปกติ หรือมีการกลายพันธุ์ ร่างกายของคนคนนั้นมักจะมี ความต้องการวิตามินซีในปริมาณที่มากกว่าคนทั่วไปครับ

SLC23A1

## วิตามินซีดีๆ มีอยู่ที่

**ในกรรบี**ที่เลือดของเราไม่มีวิตามินซีน้อย เราก็ต้องเติมวิตามินซีเข้าไปให้เพียงพอเพื่อสุขภาพที่ดีและผิวพรรณที่สดใส ซึ่งหมอขอแนะนำให้เลือกรับวิตามินซีจากอาหารก่อนเป็นอันดับแรก เนื่องจากในโลกนี้มีอาหารที่อุดมด้วยวิตามินซีอยู่มากมายและหาได้ไม่ยาก ที่สำคัญการรับประทานอาหารที่อุดมด้วยวิตามินซี นอกจากจะได้วิตามินซีแล้วยังได้ฟวงเอนสารอาหารที่เป็นประโยชน์อื่นๆ เข้าไปบำรุงสุขภาพอีกด้วย เรียกว่ายิ่งป็นนัดเดียวได้นกหลายสิบตัวเลยทีเดียว

ส่วนวิตามินเสริม (ทุกชนิด ไม่ใช่แค่วิตามินซี) แม้ปัจจุบันจะหาซื้อมารับประทานเองได้ไม่ยาก แต่อย่างไรเสียวิธีที่ดีที่สุดก็คือรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมกับตัวเอง ซึ่งก็ต้องไปตรวจเลือดดูปริมาณวิตามินในร่างกายอย่างทีบอกไปก่อนหน้านี้ และปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอีกที่ครับ ขอแนะนำสองกลุ่มอาหารอุดมวิตามินซีดังนี้

**กลุ่มผลไม้วิตามินซีสูง** ได้แก่ มะขามป้อม ฝรั่ง มะละกอ ส้ม มะนาว สตรอว์เบอร์รี่

**กลุ่มผักวิตามินซีสูง** ได้แก่ คะน้า ใบมะรุม ปวยเล้ง บรอกโคลี พริกหวาน ผักโขม



## ผลไม้และผักที่มีวิตามินซีสูง

ปริมาณ (100 กรัม)	ให้วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ปริมาณ (100 กรัม)	ให้วิตามินซี (มิลลิกรัม)
 มะขามป้อม	276	 คะน้า	147
 ฝรั่ง	160	 ใบมะรุม	141
 มะละกอ	62	 ปวยเล้ง	120
 สตรอว์เบอร์รี่	58.8	 บรอกโคลี	89.2
 ส้ม	53.2	 พริกหวาน	80.4

มะขามป้อม 8-10 ผล → จะได้วิตามินซีประมาณ 111 มิลลิกรัม

ฝรั่ง 1/2 ผล → จะได้วิตามินซีประมาณ 234 มิลลิกรัม

ลิ้นจี่ 4 ผล → จะได้วิตามินซีประมาณ 53 มิลลิกรัม

สตรอว์เบอร์รี่ 8-10 ผล → จะได้วิตามินซีประมาณ 112 มิลลิกรัม

ส้ม 1 ผล → จะได้วิตามินซีประมาณ 53 มิลลิกรัม

ที่มา : สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย <https://multimedia.anamai.moph.go.th>  
 เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย  
<http://www.raipoong.com>