รู้เท่าทัน ก่อนทานสมุนไพร-อาหารเสริม

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ย. 2556

รู้เท่าทันอาหารสุขภาพ (Happy+)

เรื่อง : ญาดารัตน์

ช่วงนี้อาหารสุขภาพกำลังเป็นที่นิยม ไม่ว่าจะมาในรูปแบบอาหารเสริม ยา หรือสมุนไพร การโฆษณาชวนเชื่อก็น่าสนใจทั้งนั้น เราไม่ต้องมองไกลตัว มองแค่เรื่องเล็ก ๆ เช่น เรากระหายน้ำ เดินเข้าไปในร้านสะดวกซื้อ เราก็เกิดอาการตัดสินใจไม่ถูก ไม่รู้ว่าจะหยิบน้ำชนิดไหนดี ตอนแรกตั้งใจว่าจะซื้อแค่น้ำเปล่า แต่ไปเจอน้ำที่ผสมนั่นผสมนี่ มีพรีเซ็นเตอร์รูปร่างดีหน้าขาวใส เราก็อาจจะเปลี่ยนใจ คิดว่าเพิ่มเงินอีกหน่อยเพื่อสุขภาพทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้วน้ำเปล่าอาจมีประโยชน์มากกว่า

เพื่อน ๆ และคนรอบตัวฉันก็มีหลายคนที่ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย และพยายามใส่ใจสุขภาพโดยการรับประทานอาหารเสริม ยาบำรุง และหากอยู่ในวัยสูงอายุหน่อยก็มักเป็นกลุ่มสมุนไพร ซึ่งอาหารสุขภาพเหล่านี้ หากผ่านการรับรองก็ดูเหมือนจะปลอดภัย แต่ฉันอยากจะแนะนำว่าก่อนจะรับประทานอะไร เราควรศึกษาข้อมูลถึงประโยชน์และข้อจำกัดให้ละเอียดรอบคอบเสียก่อน เพราะแทนที่จะได้รับประโยชน์กลับได้รับโทษแทน อย่างกรณีตัวอย่างต่อไปนี้ค่ะ...

ป้าเนย เป็นข้าราชการเกษียณที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพมาก แต่ก็มีโรคประจำตัวคือโรคหัวใจ ป้าเนยไปหาหมอตามนัดทุกครั้งไม่เคยขาดยา สนใจและดูแลตัวเองดีมาก ๆ จนหมอถึงกับออกปากชม แต่มาช่วงหลังพบว่าตามร่างกายป้ามีรอยฟกช้ำมีรอยจ้ำเลือดง่ายขึ้น บางทีก็มีเลือดออกตามไรฟัน ป้ารู้สึกไม่สบายใจและรู้สึกกลัวจึงกลับไปหาหมอประจำตัวอีกครั้ง หมอก็พยายามหาสาเหตุของความผิดปกติ ในที่สุดก็ได้ทราบว่าป้าทานแปะก๊วยมาได้สักระยะหนึ่งแล้ว เพราะมีเพื่อนมาแนะนำบอกว่าทานแล้วดี ป้องกันการเป็นโรคอัลไซเมอร์

พอทราบสรรพคุณ ป้าก็ไม่รอช้ารีบจัดหามาทานทันทีอย่างต่อเนื่องไม่เคยขาด ตามสูตรป้าเนยรักสุขภาพ แต่ไม่อยากจะเชื่อว่า...เจ้าแปะก๊วยนี่แหละคือ สาเหตุของรอยจ้ำเลือดตามตัวป้า หมออธิบายให้ป้าฟังว่า แปะก๊วยไปเสริมฤทธิ์กับยาแอสไพรินที่ป้าทานเพื่อต้านการแข็งตัวของเลือดในโรคหัวใจ หากป้าไม่มาพบแพทย์และยังทานแปะก๊วยไปเรื่อย ๆ อาจเสี่ยงต่อภาวะมีเลือดออกไปในสมองได้ ป้าเนยฟังหมออธิบายแล้ว เข็ดขยาดไปเลยกับการซื้อยาหรืออาหารสุขภาพมาทานเองโดยไม่ได้ศึกษาให้ละเอียดรอบคอบ รู้จักใครก็จะบอกเล่าให้ฟัง ไม่อยากให้พลาดพลั้งเหมือนป้า

สำหรับตัวฉันเอง ทั้ง ๆ ที่มีความรู้อยู่บ้าง ก็เคยพลาดมาแล้วเหมือนกัน เพราะพอแม่เข้าสู่วัยทองก็รู้ว่าแคลเซียมในร่างกายจะลดลง ฉันพาแม่ไปตรวจสุขภาพหมอก็จ่ายแคลเซียมให้ไปบำรุงกระดูกสมใจ พอยาหมด

ฉันก็จัดหาไปให้แม่ทานอย่างต่อเนื่อง แม่ก็น่ารักมาก...ทานตลอดไม่เคยขาด จนวันหนึ่งแม่มีอาการปัสสาวะลำบาก เมื่อพาไปพบหมอทำให้ทราบสาเหตุว่า
เกือบจะเป็นนิ่วในทางเดินปัสสาวะเพราะแคลเซียมที่ลูกซื้อไปบำรุงกระดูกให้ท่านนี่แหละ...

ฉันคิดว่าเรื่องนี้คงเป็นประโยชน์กับผู้อ่านบ้าง จึงศึกษาและรวบรวมข้อมูลอาหารสุขภาพ ซึ่งเป็นที่รู้จักและนิยม เพื่อให้ทุกคนได้รู้เท่าทันกอนที่จะไปซื้อหามารับประทานกัน
เรามารักสุขภาพอย่างปลอดภัยกันดีกว่านะคะ

1. น้ำมันพริมโรส

ประโยชน์ ลดอาการปวดประจำเดือน ลดอาการปวดข้อจากโครูมาตอยด์ ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น

ข้อควรระวัง ผู้ป่วยลมชัก ป่วยโรคจิต

2. แคลเซียม

ประโยชน์ เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ป้องกันกระดูกพรุน

ข้อควรระวัง อาจเพิ่มการขับแคลเซียมในปัสสาวะเกิดโรคนิ่วในไต หรือนิ่วในทางเดินปัสสาวะ

3. สาหร่าย สไปรูไลน่า

ประโยชน์ แหล่งโปรตีนคุณภาพสูงย่อยดูดซึมง่าย อุดมด้วย ธาตุเหล็กโฟลิกแอซิดช่วยสร้างเม็ดเลือด

ข้อควรระวัง ผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียที่ได้รับการให้เลือดบ่อย

4. แปะก๊วย

ประโยชน์ ช่วยเรื่องความจำ ลดอาการหลงลืมในผู้สูงอายุ
ลดอาการเวียนศีรษะและเสียงในหูของผู้สูงอายุ

ข้อควรระวัง ผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด เช่น ในผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคทางสมอง
ผู้ที่รับประทานยาต้านการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อ (NSAIDs) ผู้ที่มีภาวะตับอักเสบมาก

5. โสม

ประโยชน์ ช่วยบำรุงหัวใจป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด เสริมประสิทธิภาพทางเพศในผู้ชาย
ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง

ข้อควรระวัง ผู้ที่ได้รับต้านการแข็งตัวของเลือด ผู้ที่ได้รับยาลดความดันกลุ่ม nifedepine
ผู้ที่มีภาวะตับอักเสบมาก

6. เห็ดหลินจือ

ประโยชน์ บำรุงไต ต้านไวรัสหลายชนิด มีประโยชน์ในผู้ป่วยโรคงูสวัด

ข้อควรระวัง ผู้ที่ตับอักเสบมาก ผู้ที่มีค่าเอนไซม์การทำงานของตับผิดปกติ

7. มะรุม

ประโยชน์ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต ป้องกันภาวะสมองเสื่อม

ข้อควรระวัง เด็กและสตรีมีครรภ์ สตรีที่มีโอกาสตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรค G6PD หรือภาวะพร่องเอนไซม์จีซิกพีดี

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม