

## 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 แต่ไปเจอหน้าที่ผสมนมผสมนี้ มีฟรีเซ็นเตอร์รูปร่างดีหน้าขาวใส เราก็อาจจะเปลี่ยนใจ คิดว่าเพิ่มเงินอีกหน่อยเพื่อสุขภาพทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้วน้ำเปล่าอาจมีประโยชน์มากกว่า

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

บ้านเอย เป็นข้าราชการเกษียณที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพมาก แต่ก็มีโรคประจำตัวคือโรคหัวใจ บ้านเอยไปหาหมอตามนัดทุกครั้งไม่เคยขาดยา สนใจและดูแลตัวเองดีมาก ๆ จนหมอดึงกับออกปากชม แต่มาช่วงหลังพบว่าตามร่างกายปามีรอยฟกช้ำมีรอยจ้ำเลือดงายขึ้น บางทีก็มีเลือดออกตามไรฟัน ปารู้สึกไม่สบายใจและรู้สึกกลัวจึงกลับไปหาหมอประจำตัวอีกครั้ง หมอก็พยายามหาสาเหตุของความผิดปกติ ในที่สุดก็ตรวจพบว่าทานแปะก๊วยมาได้สักกระยะหนึ่งแล้ว เพราะมีเพื่อนมาแนะนำบอกว่าทานแล้วดี ป้องกันการเป็นโรคอัลไซเมอร์

พอทราบสรรพคุณ ป้าก็ไม่รอช้ารีบจัดหามาทานทันทีอย่างต่อเนื่องไม่เคยขาด ตามสูตรบ้านเอยรักสุขภาพ แต่ไม่อยากจะเชื่อว่า...เจ้าแปะก๊วยนี้แหละคือ สาเหตุของรอยจ้ำเลือดตามตัวป้า หมออธิบายให้ป้าฟังว่า แปะก๊วยไปเสริมฤทธิ์กับยาแอสไพรินที่ป้าทานเพื่อต้านการแข็งตัวของเลือดในโรคหัวใจ หากป้าไม่มาพบแพทย์และยังทานแปะก๊วยไปเรื่อย ๆ อาจเสี่ยงต่อภาวะมีเลือดออกได้ในสมองได้ ป้าเอยฟังหมอบอกอธิบายแล้ว เช็ดขยาดไปเลยกับกรู้อาหารสุขภาพมาทานเองโดยไม่ได้ศึกษาให้ละเอียดรอบคอบ รู้จักใครก็จะบอกเล่าให้ฟัง ไม่อยากให้พลาดพลั้งเหมือนป้า

สำหรับตัวฉันเอง ทั้ง ๆ ที่มีความรู้ยู่บ้าง ก็เคยพลาดมาแล้วเหมือนกัน เพราะพอแม่เขาสู่วัยทองก็รู้ว่าแคลเซียมในร่างกายจะลดลง ฉันพาแม่ไปตรวจสุขภาพหมอก็จ่ายแคลเซียมให้ไปบำรุงกระดูกสมใจ พอยาหมด

ฉันก็จัดหาไปให้แม่ทานอย่างต่อเนือง แม่ก็น่ารักมาก...ทานตลอดไม่เคยขาด จนวันหนึ่งแม่มีอาการปัสสาวะลำบาก  
เมื่อพาไปพบหมอทำให้ทราบสาเหตุว่า  
เกือบจะเป็นนิ่วในทางเดินปัสสาวะเพราะแคลเซียมที่ลูกซื้อไปบำรุงกระดูกให้ท่านนี้แหละ...

ฉันคิดว่าเรื่องนี้คงเป็นประโยชน์กับผู้อ่านบ้าง จึงศึกษาและรวบรวมข้อมูลอาหารสุขภาพ  
ซึ่งเป็นที่ยุติและนิยม เพื่อให้ทุกคนได้รู้เท่าทันก่อนที่จะไปซื้อหามารับประทานกัน  
เรามาเริ่มสุขภาพอย่างปลอดภัยกันดีกว่านะคะ

### 1. น้ำมันพริมโรส

ประโยชน์ ลดอาการปวดประจำเดือน ลดอาการปวดข้อจากโรครูมาตอยด์ ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น  
ข้อควรระวัง ผู้ป่วยลมชัก ป่วยโรคจิต

### 2. แคลเซียม

ประโยชน์ เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ป้องกันกระดูกพรุน

ข้อควรระวัง อาจเพิ่มการขับแคลเซียมในปัสสาวะเกิดโรคนิ่วในไต หรือนิ่วในทางเดินปัสสาวะ

### 3. สาหร่าย สไปรูไลน่า

ประโยชน์ แหล่งโปรตีนคุณภาพสูงย่อยดูดซึมง่าย อุดมด้วย ธาตุเหล็กโฟลิกแอซิดช่วยสร้างเม็ดเลือด

ข้อควรระวัง ผู้ป่วยโรคไตส์ซีเมียที่ได้รับการให้เลือดบ่อย

#### 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 มีประโยชน์ในผู้ป่วยโรคถุงส่วต

ข้อควรระวัง ผู้ที่ตับอักเสบมาก ผู้ที่มีค่าเอนไซม์การทำงานของตับผิดปกติ

#### 7. มะรุม

ประโยชน์ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต ป้องกันภาวะสมองเสื่อม

ข้อควรระวัง เด็กและสตรีมีครรภ์ สตรีที่มีโอกาสตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรค G6PD หรือภาวะพร่องเอนไซม์  
จีซิกพีดี

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)