

กินอย่างไร...เมื่อกำเป็นธาตุซีเมียม

พ.ญ. สุพิชชา ชีรศาควัต นางกนกนันท์ ศรีจันทร์ รศ.นพ. รัตนชัย สุระ

โรคธาลัสซีเมียเป็นโรคเรื้อรัง การเลือกรับประทานที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้ป่วยอยู่กับโรคนี้ได้อย่างมีความสุขอย่างที่ทราบกันดีว่าผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียที่ได้รับเลือดเป็นประจำจะมีธาตุเหล็กเกิน ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีธาตุเหล็กโดยเฉพาะอาหารที่มีธาตุเหล็กในกลุ่มเนื้อสัตว์ (heme iron food) จะดูดซึมได้ดีกว่า อาหารที่มีธาตุเหล็กในพืชผัก (non-heme iron food) และอาหารที่มีธาตุเหล็กในพืชผัก (non-heme iron food) จะดูดซึมได้ดี เมื่อรับประทานร่วมกับอาหารที่ช่วยในการดูดซึม กล่าวโดยสรุปก็คือ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีธาตุเหล็กมากในกลุ่มเนื้อสัตว์ (heme iron food) และไม่รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กมากในพืชผัก (non-heme iron food) ร่วมกับอาหารที่เพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก(iron absorption enhancer) แต่สามารถกินแยกกันได้และควรรับประทานอาหารที่ลดการดูดซึมธาตุเหล็ก



- อาหารที่มีธาตุเหล็กมากในสัตว์ (heme iron food) ได้แก่ ตับ หอยนางรม หอยแครง
 - อาหารที่มีธาตุเหล็กมากในพืชผัก (non-heme iron food) ได้แก่ เมล็ดพืชทอง หน่อไม้ฝรั่ง
 - อาหารที่เพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก (iron absorption enhancer) ได้แก่ ส้ม แคนตาลูป สตอเบอร์รี่ บร็อคโคลี่ มะเขือเทศ พริกไทย ไวน์ขาว
 - อาหารที่ลดการดูดซึมของธาตุเหล็ก (iron absorption inhibitors) ได้แก่ ไวน์แดง ชา กาแฟ มันฝรั่ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง
- ในผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมีย พบว่า เม็ดเลือดแดงอายุสั้นกว่าปกติ จึงมีการใช้โฟลิกในการสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น ผู้ป่วยจึงต้องรับประทานยาเม็ดโฟลิก (Folic acid) เป็นประจำ ในคนทั่วไปปริมาณ โฟลิกที่ต้องการเท่ากับ 400 ไมโครกรัม ต่อวัน แล้วในอาหารประเภทใดที่อุดมไปด้วยโฟลิกบ้าง? อาหารที่อุดมไปด้วยโฟลิก ได้แก่ หน่อไม้ฝรั่ง ข้าว ถั่วเขียว บร็อคโคลี่ บะหมี่ หน่่มะเขือเทศ น้ำส้ม นอกจากนี้ให้

ความสำคัญในการเลือกอาหารที่อุดมไปด้วยโฟลิกแล้วยังต้องให้ความสำคัญกับขั้นตอนการประกอบอาหาร เช่น ในการปรุงอาหารควรใส่น้ำให้น้อยที่สุด และใช้เวลาในการปรุงอาหารให้สั้นที่สุด การปอกหรือหั่นผักนั้นไม่ควรทิ้งไว้ควรปอกหรือหั่นก่อนที่จะปรุงทันทีเพื่อรักษาปริมาณของโฟลิกไว้ ในผู้ป่วยที่ใช่ยาขับเหล็ก (desferoxamine) จะพบว่าสามารถขาดสารอาหารต่าง ๆ ได้มากขึ้นซึ่งเป็นผลจากยาขับเหล็กนั้นเอง สารอาหารที่จำเป็นต้องตรวจทุกปีว่ามีเพียงพอหรือไม่คือ แคลเซียม วิตามินดี ทองแดง สังกะสี ซีลีเนียม รวมถึงพวกลำต้นอนุมูลอิสระ (antioxidant) ได้แก่ วิตามินอี และวิตามินซีแล้วสารอาหารเหล่านี้พบในอาหารชนิดใดบ้าง?



แคลเซียม พบมากในอาหารจำพวก นม โยเกิร์ต ในอาหารไทย ๆ ที่มีแคลเซียมได้แก่ ปลากรอบที่กินได้ทั้งกระดูก กุ้งแห้ง กะปิ ปลาร้า เต้าหู้ ถั่วเหลือง ถั่วแดง ปลาซาตินกระป๋อง ปูม้า ปูทะเล ในผักพวกใบย่านาง ใบชะพลู ใบแค ใบยอ ผักโขม ใบสะระแหน่ ผักหวาน ยอดกระถิน ฟักอ่อน ใบตำลึง ผักกวางตุ้ง พริกผลไม้ได้แก่ ส้มเขียวหวาน มะขามหวาน มะม่วงแก้วสุก ลูกพรุน นอกจากนี้ยังมีเคล็ดลับในการปรุงอาหารให้ออกรสเปรี้ยวก็ทำให้การดูดซึมแคลเซียมดีขึ้นด้วย รายการอาหารไทยที่อุดมไปด้วยแคลเซียม เช่น น้ำพริกกะปิ ข้าวยาบักขี้ไต้ ยำถั่วพูใส่กุ้งแห้งป่นปลาป่น เป็นต้น

วิตามินดี มีบทบาทสำคัญในการควบคุมปริมาณของแคลเซียมและฟอสฟอรัสในเลือด ช่วยเพิ่มการดูดซึมของแคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง ความต้องการของวิตามินดีในผู้ใหญ่ 400 IU/วัน โดยอาหารที่อุดมไปด้วย วิตามินดี ได้แก่ อาหารจำพวกปลา โดยเฉพาะ ปลาซัลมอน ปลาแมคคาเรล ปลาทูน่า ปลาซาติน นมและเนยเทียม

ทองแดง มีหน้าที่สำคัญในการช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก ทำปฏิกิริยากับวิตามินซีเพื่อให้ได้สารที่เหมาะสมเป็นองค์ประกอบของกลูตาเมต

และยังมีส่วนช่วยการสังเคราะห์กระดูก พบมากในหอย ปลาหมึก น้ำมันพืช

สังกะสี มีหน้าที่สำคัญในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เกี่ยวข้องกับการกระบวนการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต และโปรตีน ในผู้ชายต้องการ 11 มิลลิกรัมต่อวัน ในผู้หญิงต้องการ 8 มิลลิกรัม ต่อวันอาหารที่มีสังกะสีมากได้แก่ หอยนางรม เนื้อแดง อาหารทะเล และถั่วต่าง ๆ



ซีลีเนียม เป็นเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการไม่มาก แต่มีบทบาทสำคัญในการรวมกับโปรตีนเพื่อทำหน้าที่เป็นเอนไซม์ของสารต้านอนุมูลอิสระ หากเปรียบเทียบกับสารต้านอนุมูลอิสระเป็นพระเอกในการต้านความแก่ชราของเซลล์แล้ว ซีลีเนียมก็เสมือนผู้ช่วยพระเอก โดยเฉลี่ยความต้องการซีลีเนียมประมาณ 55 ไมโครกรัม/วัน อาหารที่พบแร่ธาตุซีลีเนียมเป็นจำนวนมาก ได้แก่ ปลาทูน่า เนื้อวัว สปาร์เก็ตตี้เนื้อ ออกไก่ บะหมี่ และไข่

วิตามินอี ทำหน้าที่สารต้านอนุมูลอิสระ อนุมูลอิสระเป็นเสมือนตัวร้ายทำลายเซลล์ ดังนั้นวิตามินอีจึงเปรียบได้กับพระเอกนั่นเอง ร่างกายมีความต้องการ 15 มิลลิกรัมต่อวัน อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินอีได้แก่ อัลมอนต์ เมล็ดดอกทานตะวัน และเนยถั่ว



วิตามินซี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระเช่นเดียวกับวิตามินอี และยังเกี่ยวข้องกับการสร้างคอลลาเจนที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน กระดูก และฟัน ซึ่งในผู้ชายต้องการ 90 มิลลิกรัมต่อวัน ในขณะที่ผู้หญิงต้องการ 75 มิลลิกรัมต่อวัน อาหารที่มีวิตามินซีเป็นจำนวนมากได้แก่ พริกไทยแดง สตอเบอร์รี่ น้ำส้ม และบร็อคโคลี่หวังว่าท่านผู้อ่านจะสนุกกับการเลือกอาหารรับประทานให้เหมาะสมกับตัวท่านอย่าลืมภาวนาที่ว่า **“ ท่านกินอย่างไรก็จะเกิดผลเช่นนั้นต่อตัวท่านเอง ”**

คำถามพ่ำนู้รื่องอาหารการกิน

1. น้ำชาสมุนไพรต่างๆมีคุณประโยชน์หรือไม่อย่างไร? น้ำชาสมุนไพรในท้องตลาดปัจจุบันมีมากมายหลายชนิด มีแต่ละชนิดมีคุณสมบัติต่างกัน เช่นใบโคลเวอร์แดง (red clover) มีธาตุเหล็กสูง ดังนั้นการที่จะบริโภคต้องศึกษาคุณสมบัติก่อนเสมอ
2. อาหารในกลุ่มโปรตีนที่มีธาตุเหล็กเวลาบริโภคแล้วดื่มน้ำชาตามไปจะช่วยลดการดูดซึมได้มากน้อยเพียงใด? เนื่องจากโปรตีนที่มีธาตุเหล็กนั้นการดูดซึมได้ดีการดื่มน้ำชาจึงไม่มีผลลดการดูดซึมมากนัก แต่จะมีผลมากกว่าพวกพืชผักที่มีธาตุเหล็กซึ่งดูดซึมได้ไม่ดี การกินน้ำชาจะยิ่งช่วยลดการดูดซึม
3. ในพืชผักควรบริโภคแบบดิบหรือสุกจึงจะลดการดูดซึมธาตุเหล็ก ความร้อนไม่มีผลต่อการทำลาย หรือดูดซึมธาตุเหล็ก มากนัก หากต้องบริโภคควรบริโภคร่วมกับ อาหารที่ลดการดูดซึม เช่น ชา นมถั่วเหลือง โวเน้แดง และหลีกเลี่ยงอาหารที่เพิ่มการดูดซึม เช่น ส้ม มะเขือเทศ พริกไทย

เอกสารอ้างอิง
Dietary Supplement Fact Sheet : Folate, Selenium, Vitamin D, Vitamin E, Zince หาได้จาก website <http://ods.od.nih.gov>
John A. Grisnik, Andrey M. Hodge, risk assessment for osteoporesisหาได้จาก website <http://www.dcmsonline.org>
find foods high in folic acid หาได้จาก website <http://www.tbdhu.com>