

The Thai Journal of Pharmaceutical Sciences

Volume 14
Issue 2 1989

Article 1

1-1-1989

บริโภคนยาและอาหารด้วยความฉลาด

รพีพล ภาวิวาท

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/tjps>



Part of the [Pharmacology Commons](#)

Recommended Citation

ภาวิวาท, รพีพล (1989) "บริโภคนยาและอาหารด้วยความฉลาด," *The Thai Journal of Pharmaceutical Sciences*: Vol. 14: Iss. 2, Article 1.

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/tjps/vol14/iss2/1>

This Editorial is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in The Thai Journal of Pharmaceutical Sciences by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

650/7*0/12
650/7*0/12

650/7*0/12
b 29869/12



บทบรรณาธิการ

EDITORIALS

บริโภคยาและอาหารด้วยความฉลาด

รพีพล ภาโวาท*

ปัจจุบันนี้ บรรยากาศเกี่ยวกับสุขภาพและอนามัยของชาวไทย โดยเฉพาะในเมืองที่มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เช่นกรุงเทพมหานคร ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ถูกเผยแพร่ไปเร็วอย่างสุดขีด สิ่งใด ๆ ที่เพิ่งมีการปฏิบัติกันในประเทศที่เจริญมาก ๆ อย่างในยุโรป สหรัฐอเมริกา และญี่ปุ่น จะถูกนำมาเผยแพร่และปฏิบัติตามอย่างทันทีทันใด บางครั้งข้อมูลบางอันมีประโยชน์ แต่หลาย ๆ ครั้งถูกนำมาใช้เพื่อการหลอกลวงผู้ที่มีปัญหาน้อยกว่าอันนำมาซึ่งความร่ำรวยของบุคคลบางกลุ่มเท่านั้น

ปัจจุบันนี้วงการแพทย์ในสหรัฐอเมริกา และยุโรปกำลังให้ความสนใจเกี่ยวกับอิทธิพลของสารอาหารกับบทบาทในการป้องกันและบำบัดโรค แพทย์เป็นจำนวนมากได้สั่งยาเม็ด เบตาแคโรทีน (β-Carotene) ในหลายโอกาสโดยคาดว่าจะลดอัตราการเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง วงการแพทย์กำลังตื่นตัวเกี่ยวกับบทบาทของอาหาร และการตื่นตื้นยิ่งถูกกระพือออกไปสู่ประชาชนด้วย บทความ, ปาฐกถา, และหนังสือที่กล่าวถึงความวิเศษต่าง ๆ เช่นหนังสือ หลักการของการดำรงอยู่อย่างหนุ่มสาว และมีสุขภาพดีด้วยอาหาร หนังสือชื่อสูตรอาหารแห่งชีวิต ("Formula for life") หรือ "Nutrition Prescription" และอื่น ๆ อีกมากมีวางขายกันเต็มตลาดหนังสือ ทำให้บุคคลกลุ่มที่เรียกตัวเองว่า diet doctor มีคิวนัดกับคนไข้ชาวเอเชีย

แนวความคิดเกี่ยวกับสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ ขยายกว้างดูเหมือนว่าความผิดปกติต่าง ๆ ในร่างกายมีสาเหตุมาจากความไม่สมดุลย์ หรือการไม่ได้รับสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุเพียงพอ และบางครั้งอย่างแอบแฝงว่า การไม่ได้รับสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ ให้เกินพอ เหล่านี้ทำให้เกิดมีการใช้สารอาหาร, วิตามิน และแร่ธาตุ ราวกับว่าเป็นยามหัศจรรย์ ใช้ได้ตั้งแต่ทำให้ดำรงความเป็นหนุ่มสาวตลอดจนบำบัดโรคตั้งแต่ภูมิแพ้ ถึงโรคติดเชื้อ

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาเภสัชพิษวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บรรยากาศที่เกิดขึ้นแบบนี้ เป็นผลให้บุคคลหลายกลุ่มสามารถขยโอกาสแสดงแนวคิดของตนเอง และสวมรอยกระพือและสนับสนุนการใช้ อาหารและยา เพื่อผลประโยชน์ และความร่ำรวยโดยไม่มีเหตุผล สนับสนุนอย่างพอเพียง ซึ่งบางครั้งก็เกิดโทษแก่ผู้บริโภคด้วยซ้ำ

จริง ๆ แล้วสารอาหารที่ร่างกายต้องการ จำนวนน้อย, หลายชนิดมีหลักฐานว่าช่วยเพิ่มความต้านทานโรค เมื่อทดลอง กับสัตว์ทดลอง เช่นน้ำมันปลาช่วยเพิ่มความต้านทานในการก่อกะเร็งบางชนิด และการเกิด ต้อกระจกในสัตว์ทดลอง

มีงานวิจัยใหม่ ๆ หลายฉบับที่มุ่งหาความสำคัญของไวตามินเอนไซม์, และ แร่ธาตุในแง่ของการ เป็น antioxidants โดยการที่ antioxidants มีหน้าที่ไปทำลายกลุ่มสารอิสระที่เร็วกว่า free radicals ซึ่งเป็น ผลผลิตของเมตาโบลิสมของร่างกาย รวมทั้งจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งสารจำพวก free radicals นี้มีความไว ในการทำปฏิกิริยากับเซลล์ปกติธรรมดาของร่างกาย และทำลายเซลล์เหล่านั้น ซึ่งบางครั้งเกิดปฏิกิริยาต่อเนื่อง ทำให้เป็นเนื้อร้ายได้ สาร antioxidants ซึ่งได้จากไวตามินและแร่ธาตุ เช่น Vitamin C, E, β -Carotene หรือ Solenium จะเป็นผู้คอยตรวจเช็คปริมาณของ free radicals เป็นการป้องกันการทำลายเซลล์ ๆ ของร่างกาย และกั้นมะเร็งไปในตัว

บางครั้งได้มีการนำเอาสาร antioxidants คัดคะเนว่า เช่นพวก enzyme peroxidase ที่สกัดจากตับ เช่น glutathione peroxidase และ superoxide dismutase มาใช้กำจัด free radicals โดยอาศัยความคิดที่ว่า เมื่อเซลล์ของร่างกายไม่ถูกทำลายทำให้ดำรงความหนุ่มสาวอยู่ได้นาน (antiaging)

การใช้ไวตามินและสารอาหารแร่ธาตุนั้นวันจะยังมีแนวโน้มมากกว่าที่ร่างกายต้องการในชีวิตประจำวัน ที่เป็น (minimum level) บางครั้งก็มีเหตุผลจากการวิจัยที่พบว่าผู้สูบบุหรี่จะมีระดับไวตามิน A, C และ β -Carotene และลดการต้านทานโรคต่ำกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ จึงนิยมจ่ายไวตามินดังกล่าวแทนที่จะแนะนำให้เลิก การสูบบุหรี่ เพื่อให้ร่างกายสามารถนำไวตามินเหล่านั้นมาใช้ได้

ในเวลานี้ได้มีการสนใจการวิจัยเกี่ยวกับสารอาหาร เช่น ผลของ β -Carotene ในการยับยั้งการก่อเกิด ของมะเร็งทุกชนิด, ไวตามิน A สังเคราะห์ กับมะเร็งเต้านม, ไวตามิน A, C และ E กับมะเร็งผิวหนังและ Colon cancer

ข้อมูลเหล่านี้และอีกมากมายที่ไม่ได้ยกตัวอย่าง จูงความสนใจผู้บริโภคทั้ง ๆ ที่หลาย ๆ อันอยู่ในขั้น แนวความคิดหลายข้อมูลอยู่ในขั้นทดลองแต่ความเชื่อลวงหน้าดูจะครอบคลุมผู้บริโภคเป็นจำนวนมาก อัน อาจจะทำให้ถูกหลอกลวงได้ง่าย

ที่จะเป็นตัวอย่างเช่น ละอองเกสรที่ได้จากผึ้ง (Bee Pollens) ปกติ ผึ้งจะสามารถนำเอาเกสรตัวผู้ pollens ของดอกไม้หลาย ๆ ชนิดที่ติดมายังรวงรัง มีการอ้างว่า Bee Pollens แก้วโรคภูมิแพ้ได้ ข้อมูลนี้ยัง เป็นที่น่าสงสัยมาก เนื่องจากว่าอาการที่เรียกว่าไข้ละอองฟาง (“Hay Fever”) นั้นเกิดจากการแพ้เกสรดอกไม้ ซึ่งพบมากในแถบยุโรปและอเมริกา เริ่มตั้งแต่ฤดูใบไม้ผลิถึงฤดูร้อน มีอาการเหมือนไข้หวัด แพ้อากาศ

เมื่ออดีตแซมเบียนโลกมวยสากลผู้หนึ่งรับประทานยาชนิดหนึ่งเป็นประจำ ตกเป็นข่าว มีผู้มาถาม หายาดังกล่าวเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้กระตุ้นสมองให้สามารถดูหนังสือจำได้ดี เนื่องจากได้ยีนการให้สัมภาษณ์ ของหมอกับผู้สื่อข่าวแล้ว เกี่ยวกับยาดังกล่าว

การที่มีผู้บริโภคร้องเรียนหาสาเหตุ เป็นจำนวนมากย่อมมีอิทธิพลจากข้อมูล ซึ่งมาจากแหล่งบุคลากร ที่ดูน่าเชื่อถือแต่การที่ร่างกายได้รับแร่ธาตุ บางชนิดมากเกินไปไม่ได้มีการเอาใจใส่ มีหลักฐานด้วยว่าการได้รับ แร่ธาตุบางชนิดมากเกินไปจะกลับกดหรือลดภูมิคุ้มกันของร่างกายด้วยซ้ำ

บางครั้งการนำเอายามาโฆษณา เพื่อวัตถุประสงค์ในทำนองเครื่องสำอางก็ดูจะเป็นที่ยอมรับอย่างผิด ๆ ของบุคคลทั่วไป เช่นการนำไบอะซามแซกมาขงตี๋ม เพื่อลดความอ้วน ทั้ง ๆ ที่ไบอะซามแซกมีไว้เป็นระบาย ไม่ควรรับประทานบ่อย ๆ แบบการรับประทานชา ซึ่งอาจเกิดเป็นโทษแก่ร่างกายได้ นอกจากนี้มีการกระพือข่าว พบเห็นพิเศษสามารถรักษา มะเร็งหายขาด รวมทั้งการไม่รู้แจ้งในการใช้สมุนไพร นำมาซึ่งทุกข์ภัยของผู้บริโภค มากหลาย เช่นการกิน ดองดึงหัวหวานแก้ปวดเมื่อย เสียชีวิต การกินเมล็ดมันแกวตาย, และการหลอกลวง อีกรวมหลายสิ่งเหล่านี้ ควรจะได้มีการทบทวนและชี้แนะต่อผู้บริโภคว่า ข้อมูลเหล่านี้ควรเชื่อหรือไม่ และ บุคลากรที่สามารถติดต่อถึงผู้บริโภคโดยตรง เช่น เภสัชกรที่บริการต่อชุมชน หรือแพทย์ ควรเป็นผู้ให้ความรู้ ได้อย่างสมเหตุผล ทำให้การใช้ยาและอาหารมีความพอดีพอควร