

มลภาวะรอบตัว..ภัยร้ายสร้างอนุมูลอิสระ ทำลายถึงระดับเซลล์ ผู้เชี่ยวชาญชี้แอสตาแซนธิน สารสีแดงช่วยได้



พญ. อิศรา วีรสมัย หัวหน้าศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัย โรงพยาบาลพญาไท1 กล่าวว่า สังคมปัจจุบันผู้คนใช้ชีวิตอยู่นอกบ้านกว่า 80% ทำให้ต้องพบเจอกับมลภาวะหรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นแสงแดด ฝุ่นละอองมลภาวะในอากาศ รวมถึงสารปนเปื้อนต่างๆ โดยเฉพาะในอาหาร บางครั้งร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านออกมาในรูปแบบไอจาม คัดจมูก น้ำมูกไหล หายใจไม่ออก แต่หากบ่อยๆ สะสมในร่างกายจะเป็นเรื่องที่น่ากังวล เพราะก่อให้เกิดสารอนุมูลอิสระ และสารตัวนี้จะทำให้เซลล์เสื่อม ทำลายทั้งโปรตีน ไขมัน และดีเอ็นเอที่อยู่ในร่างกาย เกิดขบวนการอักเสบระดับเซลล์ นำมาซึ่งความเสื่อมสภาพส่งผลต่อภูมิคุ้มกันร่างกาย เมื่อเซลล์ร่างกายอ่อนแอจะง่ายต่อการติดเชื้อและเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งได้มากขึ้น โดยเฉพาะแสงแดดจัดเป็นมลภาวะชนิดหนึ่งที่หลีกเลี่ยงได้ค่อนข้างยาก รังสี UVA และUVB จะทำให้เกิดอนุมูลอิสระเช่นกัน ส่งผลให้ผิวหนังเกิดความเสื่อมสภาพ ผิวพรรณเหี่ยว เกิดริ้วรอย และทำลายการทำงานของคอลลาเจน รวมถึงอาการเยื่อตาอักเสบ ต้อเนื้อและต้อกระจกอีกด้วย

ในขณะนี้มีการนำสารต้านอนุมูลอิสระในรูปแบบต่างๆ มากมาย หนึ่งในนั้นคือแอสตาแซนธิน (Astaxanthin) เป็นสารสีแดงที่พบในปลาแซลมอน กุ้งตัวเล็ก และพบในปริมาณมากคือสาหร่ายสีน้ำตาลโคกคัส พลูเวียลิส เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง เนื่องจากสามารถละลายได้ทั้งในน้ำและไขมัน จึงเข้าไปในผนังเซลล์และเซลล์ได้ดี ทำให้ช่วยต่อต้านขบวนการอักเสบ ความเสื่อมเซลล์และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายที่มีสาเหตุมาจากอนุมูลอิสระ ทั้งนี้หากได้รับประทานร่วมกับสารฟอสฟาติดีลโคลีนซึ่งพบได้ในเลซิติน จะช่วยการดูดซึมและคงตัวของแอสตาแซนธิน รักษาสมดุลระดับไขมันในเลือด ลดระดับไขมันไม่ดี (LDL) และเพิ่มระดับไขมันดี (HDL) มีส่วนช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ รวมถึงยังลดการเมื่อยล้าของสายตาจากการใช้คอมพิวเตอร์ ด้านขบวนการอักเสบระดับเซลล์ ลดการปวดอักเสบของข้อและกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยพบว่า การรับประทานแอสตาแซนธินต่อเนื่อง 4-6 สัปดาห์ จะช่วยให้ผิวกระจ่างใส ลดรอยหมองคล้ำ ด้านการเกิดริ้วรอย ทำให้ผิวเนียนนุ่มและกระชับ เพราะแอสตาแซนธินยังช่วยปกป้องคอลลาเจนในชั้นผิวหนังแท้อีกด้วย

น.ส. ผุสดี สุจิตจร ผู้จัดการทั่วไป บริษัท แบลคมอร์ส (ประเทศไทย) จำกัด จึงได้จัดกิจกรรม “Asta Beauty Survival สวยท่ารบ..สยบทุก Pollution” เนื่องจากพบว่า คนส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจถึงสาเหตุการเกิดอนุมูลอิสระ ว่าสามารถเกิดขึ้นได้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราทั้งในบ้านและนอกบ้าน เช่น แสงแดดควั่นเสียจากท่อไอเสียรถยนต์ อาหารที่รับประทานทุกวันนี้อาจมีสารปนเปื้อน หรือแม้แต่เครื่องปรับอากาศภายในบ้านที่ไม่ได้ล้างเป็นเวลานาน เป็น

ต้น เมื่อเกิดอนุมูลอิสระในร่างกายจะส่งผลเสียในระดับเซลล์ ดังนั้นแบลคมอร์สจึงอยากให้คุณข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาดังกล่าวและหาวิธีป้องกัน เพื่อให้ทุกคนได้ใช้ชีวิตในแบบ Be a Well Being เพราะตัวเราคือผู้เลือกที่จะมีสุขภาพดีได้ทั้งกายและใจ โดยผู้ที่สนใจอยากเรียนรู้วิธีป้องกันจาก Beauty Coach หรือ ร่วมกิจกรรมสามารถดูข้อมูลได้ที่ www.blackmoresastabeautysurvival.com