

อากาศเปลี่ยนแปลง เรียนรู้เสริมภูมิ สู้โรค



บทความสุขภาพ

เคยสงสัยหรือไม่ว่า ทำไมบางคนอากาศเปลี่ยนแปลงนิดหน่อยก็ไม่สบาย แต่ขณะที่บางคนกลับมีสุขภาพแข็งแรงไม่ป่วยเจ็บไข้ได้ป่วยง่าย ๆ นั้นเป็นเพราะว่าร่างกายคนเรามีระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแตกต่างกัน การที่เราไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ เพราะร่างกายเรามีภูมิคุ้มกัน (หรือภูมิต้านทาน)คอยปกป้องเราอยู่ ภูมิคุ้มกันเป็นกลไกการป้องกันตนเองอย่างหนึ่งของร่างกาย เมื่อมีสิ่งแปลกปลอมที่เป็นอันตรายเข้าสู่ร่างกายและอาจเป็นโทษ ระบบภูมิคุ้มกันก็จะออกมาต่อต้านหรือทำลายสิ่งแปลกปลอมนั้นให้หมดไปจากร่างกายโดยเร็ว หากเรามีภูมิคุ้มกันดีก็จะช่วยให้เราเจ็บป่วยได้ยากขึ้น

ซึ่งโดยธรรมชาติแล้ว ร่างกายของคนเรามีกลไกที่จะป้องกัน กำจัด หรือทำลายสิ่งแปลกปลอมเบื้องต้น เช่น น้ำตา น้ำลาย มีฤทธิ์ทำลายเชื้อแบคทีเรีย หรือการกำจัดด้วยการไอหรือจาม แต่เมื่อระบบเบื้องต้นนี้ไม่สามารถกำจัดได้ จึงต้องใช้กลไกที่ซับซ้อนมากขึ้น เช่น เซลล์เม็ดเลือดขาว ซึ่งทำหน้าที่สำคัญเป็นเสมือนทหารที่ทำหน้าที่คอยกำจัดผู้บุกรุก กำจัดเชื้อโรค ไวรัส หรือสารพิษต่างๆ แต่เนื่องด้วยชีวิตคนในยุคปัจจุบัน ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานต่ำลง (Seegerstrom and Miller 2004) ดังนั้น ต้องมีการดูแลทหารเหล่านี้ให้เข้มแข็งในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพด้วย

โดย อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช นักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพจากสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า คนเราสามารถเสริมภูมิคุ้มกันให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ ควรลดปัจจัยที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอลง เช่น ความเครียด เพราะอารมณ์เครียดจะส่งผลทำให้ภูมิต้านทานต่อโรคต่างๆ ลดลงจึงเกิดการติดเชื้อได้ง่าย ควรนอนหลับให้เพียงพอ ให้ได้คืนละ 7-8 ชั่วโมง ตื่นน้ำเปล่าให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อช่วยเพิ่มสารคัดหลั่งและความชุ่มชื้นของเยื่อเมือกในท่อทางเดินหายใจส่วนบนที่มีหน้าที่ช่วยป้องกันและดักจับฝุ่นละอองหรือเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย ออกกำลังกายพอเหมาะสม่ำเสมอ เพื่อช่วยในการขับของเสียผ่านทางเหงื่อ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้ภูมิต้านทานอ่อนแอ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์เกินวันละ 2 แก้ว การกินอาหารรสหวานจัด การมีน้ำหนักอ้วนเกินไป เป็นต้น

และที่สำคัญคือ การกินอาหารครบถ้วนเพียงพอตามหลักโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดี จะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม นอกจากนี้ปัจจุบันในกลุ่มคนรักสุขภาพ มักจะนิยมบริโภคอาหารคลีน เพื่อลดน้ำตาล ลดไขมัน คอเลสเตอรอล ที่เป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิดการอักเสบในร่างกาย และอีกกระแสที่มาแรงคือ การรับประทานเห็ด โดยเฉพาะเห็ดบางสายพันธุ์ที่เรียกว่า “เห็ดทางการแพทย์” ซึ่งในระยะหลังมีการพูดถึงกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น เห็ดไมตาเกะ ยามาบูชิตาเกะ มัตสึตาเกะ ชิตาเกะ เป็นต้น เนื่องจากการยืนยันทางวิทยาศาสตร์แล้วว่า ช่วยเสริม

ภูมิคุ้มกันได้ถึงระดับเม็ดเลือดขาว โดย อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช บอกว่า การวิจัยเรื่องเห็ดทางการแพทย์นี้ได้รับการยอมรับตรงกันในระดับนานาชาติ มีงานวิจัยหลากหลายฉบับ ทั้ง อเมริกา ญี่ปุ่น และเกาหลี ยืนยันตรงกัน ในเรื่องประโยชน์ เนื่องจากเห็ดเหล่านี้มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา มีส่วนช่วยเสริมประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวมากขึ้นในการกำจัด ไวรัส แบคทีเรีย และสิ่งแปลกปลอม ที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย หรือพุดง่าย ๆ คือ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันนั่นเอง

และยังมีงานวิจัยบางฉบับ ระบุถึงประโยชน์อื่นๆด้วย เช่น มีผลช่วยลดความดันโลหิต ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ซึ่งมีผลดีต่อหัวใจและหลอดเลือด และมีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม เห็ดทางการแพทย์หายากและมีราคาสูง การดั่งสารสำคัญจากเห็ดเพื่อมาใช้ประโยชน์ต่อสุขภาพจำเป็นต้องใช้วิทยาการสมัยใหม่ เช่น การสกัดด้วยไอน้ำภายใต้อุณหภูมิและความดันที่เหมาะสมจะช่วยให้ได้รับปริมาณของสารออกฤทธิ์ที่มากกว่า ดังนั้นปัจจุบันจึงมีการนำเห็ดทางการแพทย์มาผลิตเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสะดวกสำหรับผู้บริโภค และเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

สื่อมวลชนต้องการข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ คุณบุษบา (บุษ) / คุณชลิยาพันธุ์ (กีฟฟู) โทร. 02 718 3800-5 ต่อ 141 / 144 หรือ 085 803

6222