

# เซนท์ริม รณรงค์สร้างสมดุลโภชนาการ เพื่อวิตามิน และเกลือแร่ครบถ้วน

บริษัท ไฟเซอร์ (ประเทศไทย) แพนก คอนซูเมอร์ เฮลท์แคร์ ผู้นำตลาดผลิตภัณฑ์วิตามินและเกลือแร่รวม “เซนท์ริม” จัดงานแถลงข่าวเปิดตัวภาพยนตร์โฆษณาชุดใหม่ แนะนำ “ก๊อง-สหรัถ สังคปรีชา” พิธีเซ็นเตอร์

เซนท์ริม คนล่าสุด พร้อมพูดคุยเรื่องการสร้างสมดุลโภชนาการ เพื่อวิตามินและเกลือแร่ที่เพียงพอ กับ นพ.ไพศิษฐ์ ตรีภูมิก้องสมุทร อาจารย์ประจำสำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัย และฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ที่ โรงแรม ดิ โอกระ เพรสทิจ กรุงเทพฯ เมื่อเร็วๆ นี้

นพ.ไพศิษฐ์ ตรีภูมิก้องสมุทร อาจารย์ประจำสำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัย และฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กล่าวว่า “ปัจจุบันคนไทยให้ความสำคัญในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หรือมีคุณค่าทางอาหารน้อยมาก ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ค่อนข้างเร่งรีบมีเวลาจำกัดในแต่ละวัน ทำให้หลายคนละเลย หรือมองข้ามการรับประทานอาหารให้ครบมือ หรือมีประโยชน์และมีความหลากหลายไป เป็นสาเหตุให้ร่างกายได้รับสารอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ส่งผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานไม่ปกติ หรือทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพอันจะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพตั้งแต่เรื่องเล็กๆ จนถึงขั้นก่อให้เกิดโรคที่ร้ายแรงตามมาได้ ซึ่งทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยป้องกันความเสี่ยงจากการได้รับวิตามินและเกลือแร่ไม่เพียงพอ คือการเลือกเสริมด้วยผลิตภัณฑ์วิตามินและเกลือแร่รวมที่มีวิตามินและเกลือแร่ที่ครบถ้วนและในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย”

“วิตามินและเกลือแร่ เป็นกลุ่มของสารอาหารที่มีความสำคัญ ต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกาย และยังเป็นตัวช่วยในปฏิกิริยาทางชีวเคมีในร่างกายของคนเราดำเนินไปตามปกติ อาทิ มีส่วนช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อ และเซลล์ต่างๆ วิตามินหลายๆ ตัว ยังทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้กับร่างกาย อีกทั้งยังเป็นตัวช่วยสำคัญที่จะทำให้ดูอ่อนกว่าวัย การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่เป็นเรื่องที่ค่อนข้างยาก หลายคนมักจะเลือกทานอาหารที่มีรสชาติอร่อยเป็นหลัก หรือแม้แต่ผู้หญิงเองมักจะห่วงเรื่องความอ้วนจึงเลือกทานแต่อาหารที่มีแคลอรีต่ำ ทำให้มีโอกาสที่จะขาดวิตามิน และเกลือแร่ได้ คนหลายกลุ่มเช่น กลุ่มผู้หญิงตั้งครรภ์ ก็ต้องการวิตามิน และเกลือแร่เพิ่มมากขึ้นจากเดิม หรือกลุ่มผู้สูงอายุก็มักจะมีปัญหาเรื่องกระดูกและฟัน ระบบการย่อยการดูดซึมไม่ดี โอกาสที่จะขาดวิตามินก็ค่อนข้างเยอะ แม้แต่อาหารจำพวกต้ม หรือทอด ก็จะทำให้วิตามินและเกลือแร่ก็ไปด้วยในระหว่างการทำอาหาร”

นพ.ไพศิษฐ์ กล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสำคัญของวิตามินและเกลือแร่ว่า “ร่างกายต้องการวิตามินและเกลือแร่ในปริมาณเพียงเล็กน้อย ถ้าเทียบกับโปรตีน หรือคาร์โบไฮเดรตซึ่งร่างกายจะต้องการมากกว่า เพราะเป็นสารอาหารหลักที่ใช้ในการสร้างพลังงาน แต่วิตามินและเกลือแร่ก็มีความสำคัญมาก เนื่องจากเป็นตัวช่วยในการสร้างพลังงาน จึงมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าสารอาหารหลัก ส่วนอาการที่บ่งบอกว่าร่างกายขาดวิตามินหรือเกลือแร่ ให้ลองสังเกตอาการตัวเอง หากขาดวิตามินหรือเกลือแร่จะรู้สึกไม่ค่อยมีพลังงาน ไม่กระฉับกระเฉงหรือสดชื่น ตาแห้ง ผิวแห้ง ผมแห้ง หรือผมร่วง สิ่งเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณเพียงเล็กน้อยๆ แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้ไม่ดูแลให้ดีอาจกลายเป็นปัญหาใหญ่ตามมาได้ เช่น โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาท หรือโรคที่เกี่ยวกับกระดูก เป็นต้น ร่างกายของเราก็เปรียบได้กับเครื่องยนต์ที่ต้องหมั่นดูแลรักษา เมื่อร่างกายขาดเกลือแร่และวิตามินก็เปรียบได้กับร่างกายขาดสารหล่อลื่นในเครื่องยนต์ ทำให้เครื่องยนต์ทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ และเกิดการสึกหรอเร็ว หากฝืนใช้เครื่องยนต์ต่อไปทั้งๆ ที่ขาดสารหล่อลื่นเป็นเวลานานๆ ก็อาจทำให้ชิ้นส่วนอื่นๆ ของเครื่องยนต์เกิดการชำรุดเสียหายได้”

“การป้องกันโรคดีกว่าการมารักษาภายหลัง สิ่งที่ยากที่สุดสำหรับการดูแลตัวเองคือ การเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลายและมีประโยชน์ต่อตัวเอง เช่น รับประทานผักหรือผลไม้ให้ครบ 5 สี งดอาหารประเภททอด อาหารประเภทแป้งก็เลือกที่ไม่ได้ผ่านการขัดสี หรืออาหารที่เป็นธรรมชาติมากที่สุด หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เซลล์เสื่อมเร็ว เช่น อาหารจำพวกแป้ง ย่าง หรืออาหารที่ใช้ความร้อนสูง ต้มน้ำมากๆ หมั่นตรวจสุขภาพประจำปี การทานวิตามินรวม และอาหารเสริมเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สะดวกและรวดเร็ว สำหรับผู้บริโภคยุคใหม่ที่ชีวิตเต็มไปด้วยความเร่งรีบ โดยจะมาช่วยเพิ่มเติมในสิ่งที่ร่างกายขาดไป อีกทั้งยังเป็นเหมือนการซื้อประกันให้กับร่างกายป้องกันและสร้างความมั่นใจให้กับเราได้ในระดับหนึ่งถึงการได้รับวิตามินและเกลือแร่ที่ครบถ้วน เพื่อช่วยป้องกันการเกิดโรค และป้องกันการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร” นพ.ไพศิษฐ์ กล่าวในที่สุด