

สารต้านอนุมูลอิสระ ภาคสอง : วิตามินบำรุงผิว

ถ้าเคยอ่านภาคแรกจะกล่าวถึง สารต้านอนุมูลอิสระ Ubiquinone ก็คงจะเป็นที่เข้าใจแล้วว่า แสงแดด สายลมที่ปนเปื้อนสารเคมีและเชื้อโรค อากาศร่อนจัด เย็นจัด ภาวะเครียดต่าง ๆ มีผลทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระออกมาที่ผิวพรรณและภายในร่างกาย ทำให้เกิดผิวเหี่ยวยุ่น แก่เร็ว ร่างกายทรุดโทรมแก่เกินวัยและเกิดมะเร็งได้ในที่สุด ความรู้เหล่านี้เป็นความรู้ที่ได้จากศึกษาทางวิทยาศาสตร์การแพทย์และค่อนข้างเป็นที่ยอมรับทั่วไป

แต่ก็อย่าลืมนึกว่าที่ร่างกายจะโตวันโตคืนถึงวัยหนุ่มสาวและย่างเข้าสู่วัยชรา นั้นต้องได้รับอาหารมากมายหลายชนิดให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ซึ่งประกอบด้วย เนื้อสัตว์ แป้งจากข้าวหรือขนมปัง ผักสด ผลไม้ เป็นหลักสำคัญแล้วจึงเสริมด้วย

อาหารเสริม วิตามินต่าง ๆ ทั้งรับประทาน และทาเพิ่มเติม ถ้าพึ่งจะให้แต่อาหารเสริม และยาทาบำรุงผิวนั้นอาจไม่ช่วยอะไรมากนัก

ถ้าติดตามข่าวจากสื่อต่าง ๆ ทางทีวี วิทยุ และหนังสือพิมพ์ จะพบเห็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะครีมทาผิวผสมวิตามินและบรรยายสรรพคุณมากมาย ตั้งแต่ทำให้ขาวเปล่งปลั่ง ป้องกันและลดรอยเหี่ยวย่น ป้องกันความชรา หรือป้องกันแสงแดดนั้น มีมากมายหลายชนิด มีตั้งแต่ผสมวิตามินซี วิตามินอี วิตามินเอ เบต้าแคโรทีน วิตามินบี 5 (Panthenol) Niacinamide วิตามินเค วิตามินเอฟ (Free Fatty Acid) และ Flavonoid อย่างไม่ได้อ่างหนึ่งหรือหลายอย่างผสมในครีมหรือโลชั่นเดียวกัน ซึ่งวิตามินต่าง ๆ เหล่านี้อาจปรากฏอยู่บนหลอดครีมหรือข้างขวดโลชั่น ซึ่งหลายท่านคงเคยอ่านพบมาแล้ว ถ้าเคยใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้

1. วิตามินซี มีหน้าที่กำจัดอนุมูลอิสระ และช่วยในการสร้างไฮดรอลาเจน ถ้าเราได้รับวิตามินซีมากพอแล้วจากผลไม้รสเปรี้ยวหรือผักใบเขียว เราคงไม่ต้องรับประทานหรือทาวิตามินซีเสริมลงไปบนผิว วิตามินซีที่นำมาทาผิว จะอยู่ในรูปของ L-Ascorbic Acid ได้แก่ Ascorbyl Palmiate และ phosphate

โดยตัวแรกละลายได้ทันทีในน้ำและน้ำมัน เราจึงนำมาผสมลงในครีม โลชั่นหรือน้ำมัน แล้วนำมาทาผิวโดยหวังผลว่าจะเป็นตัวป้องกันเซลล์ผิวพรรณมิให้ถูกทำลายโดยแสงแดด ต่อต้านอนุมูลอิสระ สร้างไฮดรอลาเจน ซึ่งหวังว่าจะช่วยลดรอยเหี่ยวย่น ผิวหยาบกร้าน ผื่นต่างด่างบนแขนและใบหน้าจากแสงแดด แต่ยังไม่มีการ

ร่างกายต้องการวิตามินวันละ 6 มิลลิกรัม
การกินวิตามินซีมากเกินไป
ทำให้เกิดการตกตะกอนของ oxalate ในปัสสาวะสูง
และเกิดนิ่วที่บริเวณไตได้

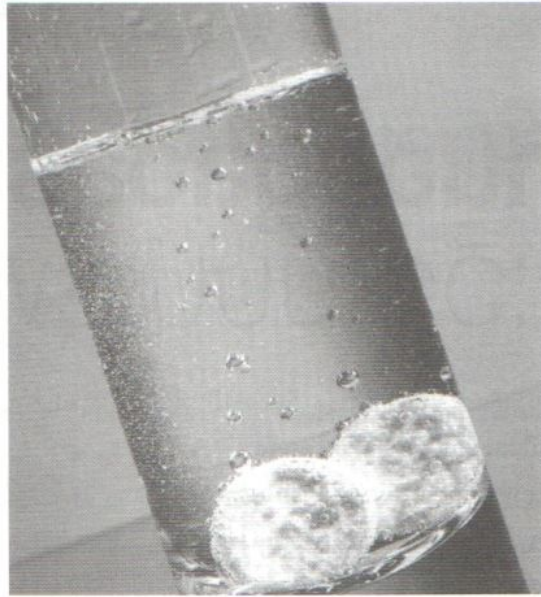


ทำการทดลองในคน เป็นจำนวนมาก ๆ ว่า ได้ผลดีหรือไม่คงต้องติดตามกันต่อไป และยังพบอีกว่า ถ้าเพิ่มวิตามินอี ลงในวิตามินซีด้วย แล้วละก็จะเป็นการเสริมฤทธิ์ของวิตามินซีให้เด่นชัดขึ้น

โดยทั่ว ๆ ไป ร่างกายของเราเราต้องการวิตามิน วันละ 60 มิลลิกรัม แต่ในกรณีที่สูงบูทรี หรือในหญิงมีครรภ์การต้องการวิตามินซีจะเพิ่มขึ้น แต่อย่าชะล่าใจว่า วิตามินซีมีแต่ประโยชน์ตามที่กล่าวมาแล้ว เพราะการรับประทานวิตามินซีมากเกินไป อาจทำให้มีการตกตะกอนของ oxalate ในปัสสาวะสูงเกินขนาดและเกิดนิ่วที่บริเวณไตได้

2. วิตามินอี (α - Tocopherol) มีมากในผัก เมล็ดพืช ข้าวโพด น้ำมันพืช ถั่ว แป้งสาลี เนยเทียม เนื้อสัตว์ และนม มีคุณสมบัติป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระ ผิวพรรณที่มีต่อมไขมันมากได้แก่ใบหน้า จะมีวิตามินหลังออกมาสูงกว่าผิวพรรณบริเวณอื่นถึง 15-20 เท่า ประโยชน์ของวิตามินอี ต่อผิวพรรณนั้นมีมากมาย เช่น ช่วยลดการลอกภายหลังถูกแดดจัด ลดการเกิดมะเร็งผิวหนังได้ดี และถ้าเป็นแผลเรื้อรังจะช่วยให้แผลดีขึ้นเร็วขึ้น ถ้าได้รับวิตามินอีในปริมาณที่เหมาะสม

วิตามินอีละลายได้ดีในไขมันจึงควรรับประทานหลังอาหารที่มีไขมันปนบ้างสามารถรับประทานได้ถึง 2,000-3,000 มิลลิกรัมต่อวัน และไม่



ควรรับประทานร่วมกับธาตุเหล็ก ยาระบายหรือยาคุมกำเนิด เพราะยาดังกล่าวมีฤทธิ์ต่อต้านวิตามินอี

3. วิตามินเอ (Retinol) วิตามินเอที่ใช้ทาผิวอยู่ในรูปของอนุพันธ์ต่างๆ ของวิตามินรวมเรียกว่า Retinoid ผลิตออกมาในรูปของยาทาเป็นส่วนมาก เพราะมีฤทธิ์แรง ทาแล้วอาจเกิดการอักเสบและลอกอย่างรุนแรง เพราะ

ผิวบางลงและมีความไวต่อแสงแดด จึงไม่นิยมนำมาผสมในเครื่องสำอาง เมื่อทาบนผิวด้วยเปอร์เซ็นต์ต่ำๆ จะลดอาการแสบและลอกอย่างรุนแรง และเป็นการลบรอยย่นทำให้ผิวเรียบและนุ่มขึ้น ทำให้สีผิวในวัยตกกระมีสีอ่อนลง รอยดำเป็นจุดๆ จึงหายไป การทาควรทาในตอนเย็นหรือก่อนนอน เพื่อให้ยาหมดฤทธิ์จากผิวก่อนที่จะถูกแสงแดดในยามเช้า

4. Beta-carotene พบในมะละกอ แครอท แคนตาลูป เนื้อสัตว์ เนยเหลว และเนยแข็ง ถ้ารับประทานมากพอจะมีฤทธิ์ป้องกันแสงแดดได้ ปัจจุบันแพทย์ผิวหนังนำมาใช้ในผู้ที่เป็โรคแพ้แดด และจากการทดลองในสัตว์ทดลองพบว่า สารนี้เมื่อกินเข้าไปจะยับยั้งการเกิดมะเร็งผิวหนังได้ แต่ในคนยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ในขณะนี้

5. Panthenol (วิตามินบี 5) ไม่มีคุณสมบัติลดความแก่ชราแต่อย่างใด แต่เป็นตัวที่เพิ่มความชุ่มชื้น จึงมีผู้นำมาผสมในผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผม จะทำให้ผมชุ่มชื้นมีน้ำหนัก มีความยืดหยุ่นไม่พันกัน ทำให้หวีและจัดทรงง่าย ซึ่งจะพบในท้องตลาดในหลายผลิตภัณฑ์บำรุงผมขณะนี้

6. Niacinamide เป็นวิตามินที่ละลายได้ดีในน้ำ เมื่อทาจะช่วยให้มีการเพิ่มเส้นใยคอลลาเจน และทำให้ผิวพรรณลอกเร็วขึ้น

7. วิตามิน K (Phytinione) ที่นำมารักษาผิวชราจากแสงแดดเป็นในรูปของวิตามิน K1 มีเนื้อครีมสีเหลือง ต้องเก็บในกล่องสีเข้มเพราะครีมถูกทำลายด้วยแสง นิยมใช้รักษารอยดำได้ตา

วิตามินทั้ง 7 ชนิดนี้ คุณคงได้เคยอ่านพบในฉลากของผลิตภัณฑ์บำรุงผิวบำรุงผม ข้อมูลที่บอกกล่าวมานี้เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งส่วนมากผลของการชะลอความชรา หรือต้านมะเร็ง เป็นผลการทดลองจากสัตว์ทดลองเสียมากกว่า สำหรับในคนนั้น ข้อมูลยังคงคลุมเครือ อนาคตคงจะบอกได้แน่นอนกว่านี้ อย่างไรก็ตาม วิตามินต่างๆ ที่นำมาเสนอนี้ จะเป็นการรู้พื้นฐานของท่านในการสืบเสาะหาความจริงต่อไป เพราะอย่างไร ท่านก็คงจะได้ยินได้ฟังจากสื่อต่างๆ ที่เอ่ยถึงวิตามินเหล่านี้บ่อยๆ ถ้ามีความรู้ความเข้าใจอยู่บ้างจะช่วยให้การตัดสินใจถูกต้องมากยิ่งขึ้น