

### หมวด 3: การดูแลและป้องกันสุขภาพ

#### Q3.12: การกินอาหาร วิตามิน หรือสมุนไพรช่วยต้านภัยฝุ่นได้หรือไม่?

**A3.12:** การกินอาหารที่มีประโยชน์ช่วยเสริมภูมิร่างกายให้แข็งแรงเพื่อต้านฤทธิ์มลพิษ ดังนั้น ควรเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เพื่อช่วยปกป้องหรือยับยั้งความเสียหายของเซลล์ที่เกิดขึ้นจากสารอนุมูลอิสระ ในกรณีที่ได้รับประทานอาหารไม่เพียงพออาจเลือกกินวิตามินเสริม แต่ไม่ควรรับประทานเกินปริมาณที่กำหนด ควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์และเภสัชกร เนื่องจากอาจสัมพันธ์กับการเพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพได้ โดยอาหารที่มีคุณสมบัติช่วยต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่

วิตามิน	ประโยชน์	ตัวอย่างอาหาร
วิตามินเอ และเบต้า-แคโรทีน	ช่วยส่งเสริมระบบทางเดินหายใจและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยให้ประสิทธิภาพการทำงานของปอดดีขึ้น	แหล่งอาหารจากสัตว์ เช่น น้ำมันตับปลา ตับสัตว์ เนื้อสัตว์ ไข่ นม และผลิตภัณฑ์จากนม แหล่งอาหารจากพืช ผักใบเขียวเข้ม ผักและผลไม้สีเหลืองหรือส้ม เช่น ตำลึง ผักบุ้ง แครอท ฟักทอง มันเทศเหลือง มะม่วง มะละกอสุก เป็นต้น
วิตามินบี 2	ช่วยขจัดอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันเซลล์ถูกทำลาย	เนื้อสัตว์ ไข่ นม
วิตามินซี	ขจัดอนุมูลอิสระต่าง ๆ ทั้งในและนอกเซลล์ ป้องกันการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน ป้องกันการเสื่อมของเนื้อเยื่อเซลล์ และลดภาวะการอักเสบที่อาจเกิดจากฝุ่นได้	พบมากผลไม้และผักใบเขียวต่าง ๆ เช่น ฝรั่ง มะขามป้อม มะขามเทศ เาะ มะละกอ ส้ม โอ พริกหวาน คენห่า บรอกโคลี ดังนั้น ช่วงนี้ต้องเน้นรับประทานพืชผักผลไม้ให้เพียงพอวันละ 400 กรัม หรือประมาณ 5-7 กำมือ
วิตามินอี	กำจัดอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาต่าง ๆ ในร่างกาย ต้านการอักเสบ และช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค	น้ำมันพืชต่าง ๆ เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง ถั่วเมล็ดแห้ง โอโวคาโต ฯลฯ
โอเมก้า-3	มีการศึกษาวิจัยทางคลินิกในกลุ่มผู้ใหญ่และผู้สูงอายุที่อาศัยในแหล่งที่มีฝุ่น PM <sub>2.5</sub> สูง พบว่าการได้รับน้ำมันปลา 2 กรัมต่อวัน ช่วยลดผลเสียต่อสุขภาพของฝุ่นนี้ได้	พบมากในปลาต่าง ๆ เช่น ปลาทะเล หรือปลาน้ำจืด เช่น ปลาทู ปลาดุก ปลาช่อน ฯลฯ อาหารทะเล ถั่ว นม
ซัลโฟราเฟน (Sulforaphane)	กำจัดสารพิษและต้านมะเร็งได้ มีรายงานการศึกษาวิจัยทางคลินิกทั้งในกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ พบว่าการได้รับสารซัลโฟราเฟนจากบรอกโคลี อาจช่วยลดผลเสียต่อสุขภาพจากฝุ่น PM <sub>2.5</sub> ได้	พบมากในบรอกโคลี และผักตระกูลกะหล่ำต่าง ๆ เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก คენห่า กวางตุ้ง ผักกาดขาว

(แหล่งที่มา:

- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
- PIOne. (2560). สารอนุมูลอิสระในร่างกายคืออะไร? <https://pione.co.th/ipl-solutions/what-is-free-radical/>.
- พญ.อิศรา วีรสมัย. (2561). มลภาวะรอบตัว...ภัยร้ายสร้างอนุมูลอิสระ ทำลายถึงระดับเซลล์ ผู้เชี่ยวชาญชี้ แอสตาแซนธิน (Astaxanthin) สารสีแดงช่วยได้. <https://www.ryt9.com/s/prg/2859304>.
- ภญ.ศตพร สมเลิศ และดร.ภญ.ดวงแก้ว ปัญญาภู. (2562). สมุนไพรกับการดูแลสุขภาพในสภาวะฝุ่นพิษ PM<sub>2.5</sub>. DTAM newsletters, 2(6) เดือนมีนาคม, 3.)

