

ไขประเด็นฮิต...เปิดประเด็นฮอต !!! คอลลาเจน - กลูต้า...ดีจริงหรือแค่กระแส ?

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ ผู้เชี่ยวชาญโภชนาการเพื่อการชะลอวัย

วันนี้เราจะมาไขข้อข้องใจของใครหลายๆคน กับเรื่องของคอลลาเจน และกลูต้าไซโอน ว่ากินแล้วจะช่วยให้ผิวเต่ง ขาวใส มีออร่า อย่างเป็นกระแскันฮิตกันจริงหรือไม่ ? โดยเราได้รับเกียรติจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ ซึ่งจบปริญญาเอกมาทางด้าน โภชนศาสตร์ และได้รับวุฒิปดตรีผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพจากสหรัฐอเมริกา ปัจจุบันอาจารย์ดำรงตำแหน่ง รองประธานชมรมโภชนวิทยามหิดล และอาจารย์ประจำภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล รวมทั้งเป็นอาจารย์พิเศษและวิทยากร ให้กับมหาวิทยาลัย สมาคมและหน่วยงานต่างๆ อีกหลายแห่ง มารับทราบความรู้ดีๆจากอาจารย์กันดีกว่าคะ

สวัสดิ์คะอาจารย์...ปัจจุบันกระแสการทานอาหารเสริมคอลลาเจนกำลังมาแรง จริงๆ แล้วมันดีจริงหรือไม่คะ? “

สวัสดิ์ครับ ถ้าจะว่ากันจริงๆแล้ว หากเราพิจารณาตามหลักฐานเชิงประจักษ์ทางวิทยาศาสตร์ หรือมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงคุณประโยชน์ของการกินคอลลาเจนเสริมต่อสุขภาพผิวนั้นมีหรือไม่ บอกได้โดยคร่าวว่ามีอยู่หลายงานวิจัย แต่งานวิจัยเหล่านั้นทำการศึกษาในสัตว์ทดลองครับ ผมมักสอนนักศึกษาเสมอว่าการทดลองในคน หนู หมู กระต่ายนั้นไม่สามารถนำมาอ้างอิงถึงผลลัพธ์ในคนได้ครับ ถึงการศึกษาจะแสดงให้เห็นว่าการให้คอลลาเจนเสริมในสัตว์ทดลองจะช่วยชะลอความชราทางด้านผิวพรรณ หรือมีผลกระตุ้นและเสริมสร้างคอลลาเจนที่เซลล์ผิวได้ตาม แต่การศึกษาในคนก็ยังคงไม่มีให้เห็นครับ

บางแห่งอาจจะเคลมว่าคอลลาเจนของเค้าโมเลกุลเล็กดูดซึมได้ทันที ไม่ถูกย่อย แต่ประเด็นมันคือเราทานมันเข้าไปแล้ว มันดูดซึมไปที่หนังหน้าหรือเซลล์ผิวของเรามากน้อยแค่ไหน และส่งผลให้ผิวเราเต่งตึงจริงหรือไม่ ปัจจุบันก็ยังไม่มีการศึกษาวิจัยทางคลินิกที่น่าเชื่อถือพิสูจน์ผลลัพธ์ที่ว่านี้ครับ ซึ่งจริงๆแล้วเราอาจจะกินแล้วเห็นผลดีเหมือนการศึกษาในสัตว์ทดลองก็ได้ หรืออาจจะไม่เห็นผลเลยเสียดั่งค์ฟรีก็เป็นไปได้ เพราะฉะนั้นยังไม่สามารถสรุปได้ครับ

แต่ที่แน่ๆที่โฆษณากันว่ากินคอลลาเจนแล้วผิวจะขาวกระจ่างใส นั้น ไม่จริงแน่นอนครับ เพราะบทบาทหน้าที่ทางชีวเคมี ของคอลลาเจน ไม่เกี่ยวข้องกับความขาวของผิวคนเราเลยครับ ดังนั้นการเลือกที่จะทาน

คอลลาเจน หรือแม้กระทั่งอาหารเสริมต่างๆ เราก็ควรจะต้องพิจารณาและศึกษาให้ดีก่อน ถึงแม้จะมีอย.ก็ ตามแต่ไม่ได้หมายความว่ากินแล้วจะได้ผลจริงตามที่เค้าโฆษณา นะครับ เพราะอย.รับรองแค่ความปลอดภัย ถ้าเรากินตรงตามข้อแนะนำในฉลาก แต่อย.ไม่ได้รับรองถึงผลลัพธ์ นะครับ หลายคนอาจยังเข้าใจผิดในส่วน นี้” ดร.เอกราช กล่าว

อาจารย์คะ...แล้วมีสารอาหารอะไรบ้างคะที่สามารถช่วยชะลอวัยให้ผิวสวยใส คุณอ่อนเยาว์ได้จริงคะ?

ดร.เอกราช อธิบายให้เราฟังว่า “ก่อนอื่นเราต้องทำความเข้าใจก่อนครับว่า การที่เราจะชะลอความชรา ให้ผิวสวยใส ไม่แก่ก่อนวัยนั้นเราควรจะต้องดูแลทั้งภายในและภายนอกประกอบกันครับ นอกจากการใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวต่างๆแล้ว เราก็จำเป็นต้องทาครีมกันแดดเป็นประจำทุกวัน เสมือนกับการที่เราแปรงฟันทุกวันครับ ถ้าเราไม่แปรง ฟันก็ผุ เช่นเดียวกับการทาครีมกันแดด ถ้าไม่ป้องกันอันตรายจากแสงแดดก็จะทำให้เกิดปัญหา ฝ้า กระ และริ้วรอยต่างๆ ขณะเดียวกันเรื่องของการกินอาหารเพื่อบำรุงผิวจากภายในก็ช่วยได้ครับ ก่อนอื่นเราต้องเลี่ยงอาหารที่ทำให้แก่เร็วก่อน โดยเลี่ยงอาหารหวานจัด ลดแป้งและน้ำตาล จากการ ศึกษาวิจัยพบว่า ทานแป้งและน้ำตาล เพิ่มขึ้นเพียง 50 กรัมต่อวันหรือกินข้าวเพิ่มขึ้นแค่ 2-3 ทัพพี จะทำให้ริ้วรอยแห่งวัยเพิ่มขึ้น 36% นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงไขมันทรานส์ ซึ่งพบมากในครีมเทียม เบเกอรี่ ลูกก็ เฟรนช์ฟรายส์ อาหารเหล่านี้จะกระตุ้นให้เกิดอนุมูลอิสระ และการอักเสบทำให้เซลล์ผิวเสื่อมสภาพ เกิดริ้วรอยต่างๆขึ้น

ส่วนอาหารที่ช่วยบำรุงผิวนั้น ก็มีการศึกษาวิจัยว่าการทานผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วต่างๆ และน้ำมันรำข้าว มีความสัมพันธ์กับริ้วรอยที่ลดลง และยังมีการศึกษาแสดงให้เห็นว่าวิตามินซี วิตามินอี และคาโรทีนอยด์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันและลดริ้วรอยแห่งวัยได้ นอกจากนี้ยังมีสารพฤกษเคมีตัวหนึ่งที่ชื่อว่า “ไอโซฟลาโวน” ซึ่งพบมากในถั่วเหลือง เต้าหู้ และทับทิม โดยสารนี้จะมีคุณสมบัติคล้ายกับฮอร์โมนเอสโตรเจน แต่มีฤทธิ์ที่อ่อนกว่า (Phytoestrogen) การศึกษาทางคลินิกในประเทศญี่ปุ่น พบว่าการรับประทานไอโซฟลาโวนเสริมทุกวันเป็นระยะเวลา 3 เดือน สามารถลดริ้วรอยแห่งวัยได้ โดยเจ้าสารไอโซฟลาโวนนี้จะไปเพิ่มการสังเคราะห์คอลลาเจนและอีลาสติน ทำให้เซลล์ผิวเปล่งปลั่ง เรียบเนียนใส ล่าสุดมีการศึกษาวิจัยที่สหรัฐอเมริกา ของศาสตราจารย์ ดร. EDWIN LEPHART และคณะ พบว่าสารไอโซฟลาโวนจากถั่วเหลือง ช่วยกระตุ้นการแสดงออกของยีนที่ทำให้คุณอ่อนเยาว์ และยับยั้งการแสดงออกของยีนที่ทำให้คุณแก่ได้

นอกจากไอโซฟลาโวนจะช่วยชะลอวัยให้กับเซลล์ผิวแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ องค์การอาหารและยาสหรัฐอเมริกา (USFDA) และสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา (AHA) เองก็ได้แนะนำให้รับประทานโปรตีนจากถั่วเหลืองเป็นประจำทุกวันเพื่อช่วยในการลดคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดด้วยครับ”

ค่ะ...ได้รับความรู้ที่แท้จริงเกี่ยวกับคอลลาเจนและอาหารบำรุงผิวจากอาจารย์ไปแล้ว ทีนี้เรื่องของการกินกลูต้า และฉีดกลูต้าช่วยให้ผิวขาวมีออรา มันช่วยได้จริงๆมั๊ยค่ะ?

“ขอพูดถึงเรื่องการกินกลูต้าก่อนนะครับ รายงานการวิจัยทางการแพทย์หลายฉบับแสดงให้เห็นว่า ร่างกายสามารถดูดซึมกลูต้าไธโอนได้น้อยมากๆ หรือไม่สามารถดูดซึมได้เลย พูดย่างๆว่ากินเข้าไปก็ไม่ได้ผลครับ แต่บางเคสที่ผมเคยเจอบอกว่าไปกินยี่ห้ออื่น ยี่ห้ออื่นแล้วขาวจริงๆนะ ผมก็เคยลองเอามาตรวจวิเคราะห์ทางเคมีดู พบว่าพวกกลูต้าไธโอน (คือไม่มีอย. หรือใส่เลขอย.ปลอม) มีส่วนผสมของยาทรานซามิน ซึ่งเป็นยาห้ามเลือด ยานี้จะมีผลยับยั้งเม็ดสีเมลานินจึงอาจช่วยให้ผิวขาวขึ้น แต่ยานี้มีผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก แพทย์จึงไม่แนะนำให้ใช้ เพราะจะทำให้เกิดลิ้มเลือดและอาจก่อให้เกิดภาวะลิ้มเลือดอุดตันในสมอง อันตรายถึงชีวิตได้”

ส่วนกลูต้าแบบฉีด ถามว่าใช้ได้ผลจริงมั๊ย...มันอาจช่วยให้ผิวขาวได้ แต่อันตรายมากๆครับ ต้องฉีดต่อเนื่องเป็นประจำทุกสัปดาห์ บางรายพบว่าฉีดไปสักพักตาเริ่มฝ้าฟาง การมองเห็นไม่ชัดเจน เนื่องจากมันมีผลทำให้เม็ดสีเมลานินที่จอตาลดลง และผลระยะยาวตับอาจพัง เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งได้ครับ

ดังนั้น โดยสรุปการกินกลูต้า (จริง) ก็ไม่ได้ผลเลย และถ้าไปเจอกลูต้า (ปลอม) ผสมยาทรานซามินก็ได้ผลข้างเคียง สำหรับการฉีดกลูต้าถึงจะได้ผลแต่ก็อันตราย ได้ไม่คุ้มเสียครับ” ดร.เอกราช กล่าว

อย่างนี้ถ้าเราอยากให้มีผิวขาวกระจ่างใส พอจะมีสารอาหารตัวไหนช่วยเราได้บ้างค่ะ?

ดร.เอกราช อธิบายว่า “สำหรับสารอาหารที่จะช่วยเรื่องการปรับสีผิวให้กระจ่างใส ก็พอจะมีการศึกษาวิจัยอยู่บ้างซึ่งได้แก่กรดอะมิโนที่ชื่อว่า “แอล-ซิสเตอิน” (L-Cysteine) ซึ่งพบมากในผักสดพวกกระเจี๊ยบเขียว มะเขือเทศ หัวหอม ดอกกะหล่ำ และกระเทียม เป็นต้น เจ้าแอล-ซิสเตอินนี้จะช่วยเพิ่มระดับกลูต้าไธโอนในร่างกายขึ้นตามธรรมชาติ (ไม่ต้องพึ่งเข็ม ไม้อันตราย)

นอกจากนี้ยังมีซัลเฟเนียม และอัลฟา-ลิโปอิก แอซิด (Alpha-lipoic acid) ที่ช่วยกระตุ้นการสร้างกลูต้าไธโอนได้ จึงอาจช่วยปรับผิวให้กระจ่างใสขึ้นได้ สำหรับสารพฤกษเคมีที่ช่วยในการยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนส ลดการสร้างเม็ดสีเมลานินก็มีการศึกษาทางคลินิกอยู่บ้าง ได้แก่ “แอนโทไซยานิน” ซึ่งพบมากในเม็ดองุ่น เปลือกสน และผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ถ้าเป็นบ้านเรา สารพวกนี้ก็พบมากในกระเจี๊ยบแดง และดอกอัญชันครับ

อย่างไรก็ตาม เราก็ต้องป้องกันปัจจัยที่ทำให้เรามีผิวหมองคล้ำร่วมด้วย นั่นก็คือ แสงแดด เราจำเป็นต้องทาครีมกันแดดเป็นประจำทุกวันอย่างที่กล่าวข้างต้น ขณะเดียวกันก็ต้องใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวแบบทาที่มีส่วนผสมของสารที่ทำให้ผิวขาวกระจ่างใส (Whitening agent) ร่วมด้วย จะหวังทานอาหารเสริมให้ผิวขาวใสอย่างเดียวไม่ได้หรอกครับ ต้องผสมทั้งภายในและภายนอกครับ”

ท้ายสุดอยากให้อาจารย์ฝากความรู้ในเรื่องของโภชนาการเพื่อการชะลอวัย...กินอย่างไรให้ผิวสวย สุขภาพดี กับท่านผู้อ่านหน่อยค่ะ?

“ง่ายๆเลยนะครับ...หลังเที่ยง-เลี้ยงเป็ง กินแบบอ่อนหวาน (น้ำตาลน้อย) และเน้นผัก ผลไม้หลากสี โดยเฉพาะสีแดง-ส้ม-ม่วง ธัญพืชไม่ขัดสีและถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง คึ่นช่ายอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว ร่วมกับการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ (อย่านอนดึก) เพียงแค่นี้คุณก็จะเป็นหนุ่ม-สาว 2,000 ปี สุขภาพดี อายุยืนแล้วครับ” ดร.เอกราช กล่าวทิ้งท้าย