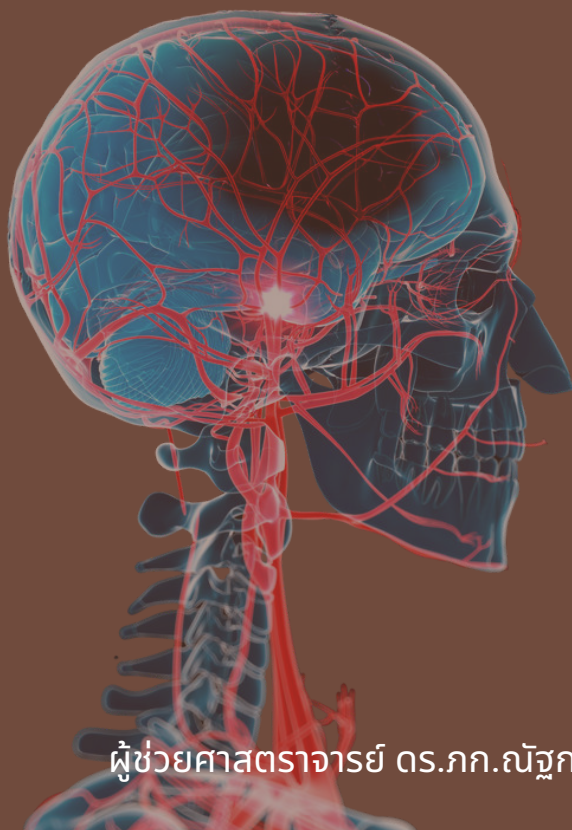


5 วิตามิน เสี่ยง!!!

โรคหลอดเลือดสมอง



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.ณัฐกรณ์ ไบแสง

5 วิตามิน เสี่ยง !!

โรคหลอดเลือดสมอง



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.ณัฐกรณ์ ไบแสง

5 วิตามินเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.ณัฐกรณ์ ใบแสง

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2565

ห้ามลอกเลียนแบบ ดัดแปลง หรือทำซ้ำไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ เว้นแต่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

ISBN (e-book): 978-616-630-137-3

จัดทำโดย: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.ณัฐกรณ์ ใบแสง

คำนำ

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ฉันได้เห็นคนจำนวนมาก “ตั้งใจดูแลสุขภาพ” ด้วยการกินวิตามินมากขึ้น แต่กลับป่วยหนักกว่าเดิมโดยไม่รู้สาเหตุ

“บางคนเวียนหัวเรื้อรัง

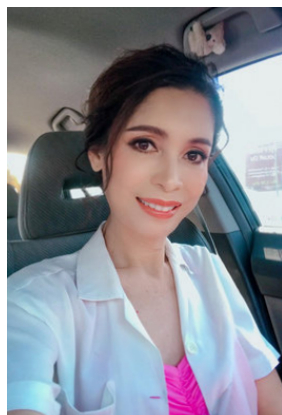
บางคนมือเท้าชา

บางคนความดันแหว่ง

บางคนฟกช้ำง่าย

บางคนปวดหัวจนคิดว่าเป็นไมเกรน”

หลายคนเริ่มหลงลืม คิดว่าตัวเองกำลังสมองเสื่อม แล้วทุกคนต่างพูดประโยคเดียวกัน “คงเป็นเพราะอายุมากขึ้นมั้ง”



แต่เมื่อได้พูดคุยกับกลุ่มคนเหล่านั้น ฉันพบว่าความจริงไม่ใช่แบบนั้นเลยค่ะ อาการที่พวกเขามี ไม่ใช่อาการของความแก่เลย อาจเกิดจาก “พิษจากวิตามินยอดฮิต” ที่กินเกินโดยไม่รู้ตัว อาจเป็นเพราะ

“ไม่มีใครเคยสอนเรา เรื่อง การกินวิตามินอย่างถูกต้อง

ไม่มีใครบอกว่าอะไรเกินได้ อะไรไม่ควร

ไม่มีใครบอกว่าวิตามินบางตัวแรงเหมือนยา

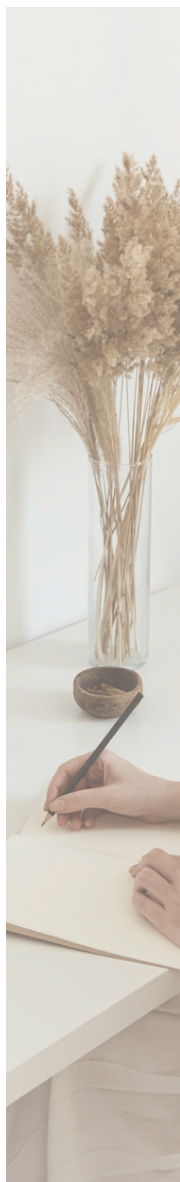
และไม่มีใครบอกว่าอาหารธรรมชาติปลอดภัยกว่าวิตามินเม็ดเสมอ”

เพราะช่องว่างทางความรู้นี้ ฉันจึงตั้งใจเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เพื่อให้คุณ ซึ่งเป็นเหมือนเพื่อนคนหนึ่ง ได้รู้กัน และดูแลตัวเองได้ โดยไม่ต้องเสี่ยงแบบที่คนอื่นมากมายกำลังเสี่ยงอยู่ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยชีวิตใครสักคนไม่มากก็น้อย

5 วิตามินเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

สารบัญ

คำนำ	4
สารบัญ	5
บทนำ	9
บทที่ 1	10
วิตามินไมโซของเล่น และไมโซของปลอดภัยเสมอไป	



สารบัญ

บทที่ 2

วิตามิน 5 ชนิดที่อันตรายที่สุดเมื่อใช้ผิดวิธี

อันดับที่ 5 Vitamin B₆ 17
วิตามินบำรุงประสาท ที่ทำร้ายเส้นประสาทได้เจ็บ ๆ

อันดับที่ 4 Vitamin B₃ 25
วิตามินลดไขมันที่ทำให้หลอดเลือดสมองแตกได้
เจ็บ ๆ

อันดับที่ 3 Vitamin D 32
วิตามินยอดนิยม กลายเป็น “ระเบิดแคลเซียม” ใน
เส้นเลือดได้อย่างไร

อันดับที่ 2 Vitamin A 40
วิตามินเพื่อสายตาที่กลายเป็นภัยเจ็บของสมอง

อันดับที่ 1 Vitamin E 51
วิตามินยอดฮิตที่เพิ่มความเสี่ยงเลือดออกในสมอง
มากที่สุด

5 วิตามินเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง



สารบัญ

บทที่ 3

7 หลักใหญ่ที่ช่วยชีวิตคุณและผู้สูงอายุในบ้าน

59

บทที่ 4

อาการพิษจากวิตามินที่มักถูกเข้าใจผิดว่าเป็นโรคอายุเยอะ

67

บทที่ 5

7 ขั้นตอนในการกินวิตามินเหล่านี้แล้วปลอดภัยที่สุด

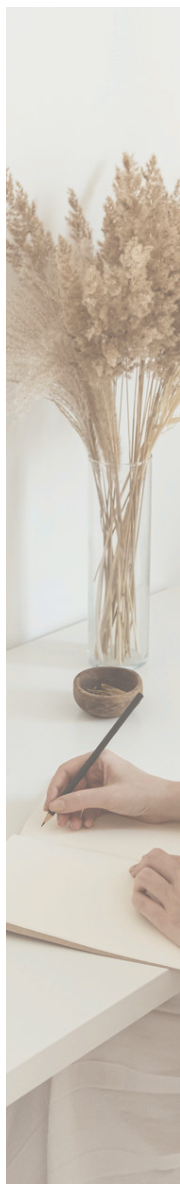
77

บทที่ 6

ปริมาณที่ปลอดภัยจริง ๆ ของวิตามินทั้ง 5 ตัว

86

5 วิตามินเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง



สารบัญ

บทที่ 7

21 เทคนิคเลือกวิตามินที่ดีที่สุดสำหรับคุณ
และผู้สูงอายุในบ้าน

95

บทที่ 8

Checklist เพื่อประเมินว่าคุณกินวิตามินอย่างปลอดภัย
หรือไม่

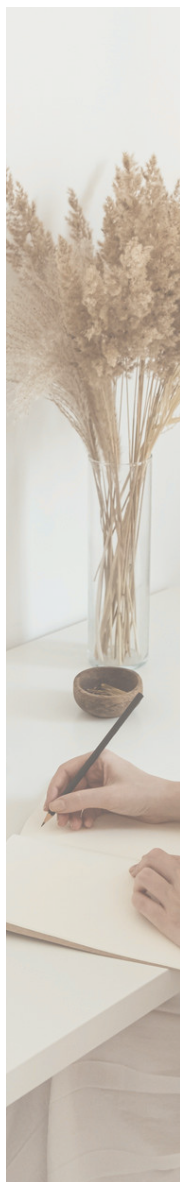
104

บทส่งท้าย

112

บรรณานุกรม

113



บทนำ

คุณอาจไม่เคยคิดมาก่อนว่า

“สิ่งที่คุณกิน เพื่อยืดอายุ

อาจกำลัง ทำให้อายุของคุณสั้นลงทุกวัน”

งานวิจัยล่าสุดจาก สมาคมโรคหัวใจแห่งอเมริกา และ สถาบันการแพทย์ที่ไม่แสวงหาผลกำไรในสหรัฐอเมริกา พบว่า มีวิตามินทั่วไป 5 ชนิด เมื่อใช้ผิดวิธี สามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง ทำให้เลือดออกในสมอง และอาจเสียชีวิตได้ ผู้สูงอายุหลายล้านคนทั่วโลกกำลังเผชิญความเสี่ยงนี้ทุกวัน เพราะเชื่อว่า “การกินวิตามินมีความปลอดภัย” ทั้งที่ความจริง คือ วิตามินบางเม็ดอาจจะตีกับยาที่คุณได้ บางเม็ดอาจทำให้ระบบเลือดผิดปกติได้ บางเม็ดอาจสะสมจนเป็นพิษต่อสมองและหัวใจได้ค่ะ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียน เพื่อทำให้คุณกลัว แต่เพื่อให้คุณ “รู้เท่าทันและกินวิตามินอย่างปลอดภัยที่สุด” ฉันจะพาคุณไปรู้จักวิตามิน 5 ตัว ที่ใช้ผิดแล้วอันตรายที่สุด พร้อมวิธีป้องกันความเสี่ยงที่คุณไม่เคยรู้ และแนวทางการกินอย่างปลอดภัยสำหรับวัย 50+

“เพราะสุขภาพของคุณ ไม่ควรถูกฝากไว้กับความเข้าใจผิดหรือคำโฆษณา และทุกเม็ดที่คุณกิน ควรเป็นเม็ดที่ช่วยให้คุณมีชีวิตยืนยาวขึ้นจริง”

5 วิตามินเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

01

วิตามินไม่ใช่ของเล่น และ ไม่ใช่ของปลอดภัยเสมอไป

ลองกระซิบถามตัวเองเบา ๆ ว่า

"เรากินวิตามินเพราะคิดว่ามันดี หรือเพราะคิดว่ามันปลอดภัย?"
และนี่คือความเข้าใจผิดที่เกิดขึ้นมากที่สุดในยุคนี้ค่ะ อาจเพราะ
คนส่วนใหญ่เชื่อว่า

- วิตามิน คือ ของดี
- กินเพิ่มเท่าไรก็ได้
- ยิ่งเยอะยิ่งดี
- เป็นสารอาหาร ไม่เป็นอันตราย
- ไม่ใช่ยา ไม่ต้องระวัง
- โฆษณาบอกว่าดี ก็น่าจะเป็นดี

แต่ในความเป็นจริงแล้ว วิตามินบางตัวสามารถทำร้ายเราได้
มากกว่า “ยา” เสียอีก เพราะยาอย่างน้อยมีกฎหมายควบคุม แต่
วิตามินในตลาดจำนวนมากไม่มีการตรวจสอบอย่างเคร่งครัดเท่าที่
ควร และยังถ้าใช้ผิด ผลรุนแรงกว่ายาที่คนกลัวกันเสียอีกค่ะ



จุดเริ่มต้นของความเข้าใจผิด ทำไมคนส่วนใหญ่ “คิดว่าวิตามินปลอดภัย”?

เพราะเราโตมาด้วยความคิดง่าย ๆ ว่า วิตามิน คือ สารอาหาร
ที่มีในผักผลไม้ เป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการ ถ้าไม่พอ ก็เสริม ถ้าเสริม
มากไป ร่างกายขับออกได้ ฟังเผิน ๆ ก็ดูจริง แต่ไม่ใช่ทั้งหมดค่ะ

โดยเฉพาะประโยคสุดท้ายที่ทำให้หลายคนตกหลุมพรางว่า
“เกินก็ไม่ใช่โรครอก เติ๋ยวปัสสาวะก็ออก” แต่ความจริง คือ



ไม่ใช่วิตามินทุกชนิดที่ขับออกได้



ไม่ใช่วิตามินทุกตัวที่ “ส่วนเกินเป็นเรื่องเล็ก”



หลายตัวสะสมในตับ ไชมัน และสมองได้



บางตัวทำให้เลือดหนืด เลือดบาง หรือ
เส้นเลือดแตกได้จริง

และนี่คือสาเหตุที่ผู้สูงอายุจำนวนมากกำลังเสี่ยงแบบไม่รู้ตัวค่ะ