

howto

ฉันไม่ได้โกรธ แค่อยู่ในโหมดขาดน้ำตาล

気分の9割は血糖値

โคอิเกะ มาซามิ

เขียน

นพวัฒน์ หัตถยานนท์

แปล

การอ่านดีอารากูเอะสึ



คำแนะนำนักพิมพ์

หากชีวิตของคุณกำลังวนลูปเช่นนี้

- มีประชุมสำคัญตอนเช้า แต่สมองกลับตื้อไปหมด
- หลังมือกลางวันรู้สึกง่วงจนลืมตาแทบไม่ขึ้น
- ตกเย็นมีแต่เรื่องให้หงุดหงิด กระวนกระวายใจ หน้าทำงานยังไม่เสร็จ
- กลับบ้านอย่างเหนื่อยล้า แต่คนที่บ้านก็ยังสร้างปัญหาจนต้องระเบิดอารมณ์
- เข้านอนด้วยใจที่ไม่เป็นสุข วิตกกังวลถึงวันพรุ่งนี้จนนอนไม่หลับ

คุณจะฝืนอดทนด้วยการอดน้ำหวานน้ำชงทั้งหลายเข้าไปกระตุ้นพลังงานเอื่อยสุดท้ายให้หมดไปในแต่ละวัน หรืออยากจะทำตัวจริงนี้ให้ได้แบบเบ็ดเสร็จเด็ดขาด

ถ้าเลือกอย่างหลัง เพียงคุณรู้เทคนิคการกินและการพักผ่อนเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดซึ่งเป็น “พลังงานสำคัญของร่างกาย” ให้อยู่ในระดับที่สมดุลตลอดทั้งวัน ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นจะไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสภาวะอารมณ์ที่ดีขึ้นซึ่งจะส่งผลเชิงบวกต่อหน้าที่การงานและความสัมพันธ์ของคุณกับคนรอบข้างด้วย

สำหรับใครที่ผ่านกลเม็ดเคล็ดลับมาหลายรูปแบบแล้วแต่ยังไม่ประสบผลสำเร็จ เรายังอยากให้คุณลองอ่าน เพราะในเล่มยังมีตัวอย่างสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับชีวิตของคนทำงานส่วนใหญ่อีกมากมาย พร้อมวิธีแก้ไขสถานการณ์ที่จะช่วยให้คุณควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไว้ได้อย่างเห็นผล

ที่สำคัญ คุณสามารถนำเคล็ดลับเหล่านี้ไปใช้ได้ทั้งกับตัวเองและผู้อื่น เพราะหลักการทั้งหมดนี้มีคำอธิบายตามหลักชีวเคมีและสรีรวิทยาซึ่งแพทย์ผู้เชี่ยวชาญค้นคว้ามากกว่า 30 ปี

howto

สารบัญ

บทนำ	1
ทำไมจึงเกิดภาวะ	
“วันทำงานพลังล้นเหลือ → วันหยุดพลังเหี่ยวเฉา”	2
วิธีปรับสมดุลระบบประสาทอัตโนมัติที่ง่ายที่สุดในโลก	3
“พลังแห่งศักยภาพที่แท้จริง” คือภาวะแห่งความมั่นคง	6
โครงสร้างของหนังสือเล่มนี้	9
บทที่ 1 หากละเลย “ระดับน้ำตาลในเลือด”	
สุขภาพร่างกายย่อมไม่แข็งแรง	13
ทำไมเจ้านายมักเกรี้ยวกราดตอนสี่โมงเย็น	14
ระดับน้ำตาลในเลือดคืออะไร	19
กระบวนการเปลี่ยนกลูโคสให้เป็นพลังงาน	21
เหตุผลสำคัญที่ห้ามขาด “น้ำตาล” เด็ดขาด	26
หากอะดรีนาลินหลั่งมากเกินไป	
ร่างกายจะกรี๊ดร้องอย่างเจ็บปวด	29
เมื่ออะดรีนาลินและนอร์อะดรีนาลินหลั่งอย่างต่อเนื่อง	
ร่างกายจะเป็นอย่างไร	32
ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ย่อมอันตรายถึงชีวิต	34
หากมีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำอย่างต่อเนื่องจะเป็นอย่างไร	38

สิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกายของคนที่ยืนมาเข้าห้องน้ำกลางดึก	40
ระดับน้ำตาลในเลือดเชื่อมโยงกับ	
ระบบประสาทอัตโนมัติอย่างมาก	46
ระบบประสาทอัตโนมัติกับสุขภาพร่างกาย	50
ลักษณะเฉพาะของคนที่มีระบบประสาทอัตโนมัติแปรปรวน	52
วิธีปรับสมดุลให้ระบบประสาทอัตโนมัติฉบับเร่งด่วน	55
คุณก็วัดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตัวเองได้	57
เกร็ดน่ารู้ เหตุผลที่คุณหนีบริษัท	
ซึ่งเอาวัดเอาเปรียบไม่พินเสียที่ (ทฤษฎีโพลีเวลล์)	59
สรุปบทที่ 1	65

บทที่ 2 “กาเฟอีน” และ “การขาดธาตุเหล็ก” ทำให้ร่างกายแย่ยิ่งกว่าเดิม 66

“อาการเหนื่อยกาเฟอีน”	
เบื้องหลังแท้จริงของคนที่ไม่หายเหนื่อยเสียที่	67
กาเฟอีนทำให้เราละเลยสัญญาณของ “การพักผ่อน”	69
ลองงดกาเฟอีนดูก่อน	71
“กาแฟดีต่อร่างกาย” จริงหรือ	75
มีเครื่องดื่มที่ใส่กาเฟอีนเยอะกว่าที่คิด	78

คนที่โกรธเมื่อฉันแนะนำให้เลิกดื่มกาแฟ	80
เรื่องแย่ๆ ที่เกิดจาก “ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ + ขาดธาตุเหล็ก”	84
คนที่หย่าน้ำตาลตลอดเวลาคือคนที่ขาดธาตุเหล็กหรือเปล่า	87
“คนที่มือช็อกโกแลตถุงโตใส่อยู่ในลิ้นชัก” ต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ	89
ปัญหาแม่สามี - ลูกสะใภ้ แก้ไขได้ด้วย “พลังแห่งธาตุเหล็ก”	91
คีงกายเลือดระหว่าง “วัยรุ่น” กับ “วัยทอง”	93
เมื่อนักกีฬาอาชีพฟอร์มตก	96
วิธีสังเกตว่ากำลังขาดธาตุเหล็กอยู่หรือเปล่า	98
เกร็ดน่ารู้ วิธีเสริมวิตามินดีที่เราไม่ควรขาดกันบ่อย ๆ	100
สรุปบทที่ 2	102

บทที่ 3 **วิธีกินเพื่อปรับระดับน้ำตาลในเลือด** **ปรับระบบประสาทอัตโนมัติ** **และเพิ่มศักยภาพการทำงาน** **103**

“ยุ่งมากจนไม่มีเวลากินข้าว” คือพฤติกรรมคร่าชีวิต	104
ยารักษา “ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำแฝง”	107
อันตรายที่เกิดจากการเร่งรีบกินมื้อกลางวันให้เสร็จใน 5 นาที	110
“อาหารว่าง” ช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดคงที่	112
วิธีกินอาหารว่างให้ได้ประสิทธิผล	114

อาหารว่างไม่ใช่ “ขนม”	117
คนที่แทบไม่รู้ลึกถึงผลลัพธ์ของ	
การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	121
หากร่างกายดูดซึมโปรตีนได้ไม่ดี	126
ปลากะตักแห้งและปลาโอแห้งคือซูเปอร์ฟู้ดของญี่ปุ่น	129
วิธีทำซูเปอร์ซูมิโตะแบบสำเร็จรูป	132
ซูปนํ้าต้มกระดูกก็เป็นอาหารว่างได้เช่นกัน	134
หากกระเพาะอาหารและลำไส้อ่อนแอ	
สิ่งที่กินเข้าไปก็ไร้ความหมาย	135
การกินข้าวหน้าหมูทอดแบบรีบ ๆ	
อันตรายต่อกระเพาะอาหารมากกว่าที่คิด	138
คนที่ไม่ควรคุมแป้ง	140
สุขภาพแย่ที่เกิดจากการคุมแป้ง	143
เกร็ดน่ารู้ ระหว่างตกลาก็ต้องควบคุม	
ระดับน้ำตาลในเลือดด้วยเช่นกัน	146
สรุปบทที่ 3	150

บทที่ 4 วิธีชีวิตที่ระดับน้ำตาลในเลือดสมดุล กับการควบคุมความเครียด 151

ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่	152
ทำไมถึงเครียดกวกราดตอนไปรับลูกที่ศูนย์รับเลี้ยงเด็กทุกที	154
เพียงรู้สึก “หนาว” ก็ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดผันผวนได้แล้ว	156
แม้จะเป็นหน้าร้อนก็ยังรู้สึกหนาว	160
การเพิ่มกล้ามเนื้อ	162
การนอนกลางวันคือการลงทุน	164
เทคนิคทางวิทยาศาสตร์ที่ช่วยให้หลับสนิทได้ในไม่กี่นาที	166
วิธีผ่อนคลายแบบสุดโต่งที่ไม่ว่าใครก็ทำได้	168
เมื่อทำพลาดก็แค่คิดว่า “แผนการยังไม่เหมาะสม” เท่านั้นพอ	170
“ลูกน้องทำงานไม่เป็น” เพราะหัวหน้าใช้งานไม่เป็น	173
เกร็ดน่ารู้ วิธีขึ้นรถไฟฟ้าไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดผันผวน	175
สรุปบทที่ 4	177

บทที่ 5 | การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยถึงศักยภาพการทำงานได้มากที่สุด 178

คนที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดจะควบคุมงานตรงหน้าได้	179
ไม่เจาะเรื่องสำคัญตอนท้องว่าง	181
วิธีเกลี้ยกล่อมเจ้านายที่หัวร่อนง่าย	183
คนที่พูดว่า “พักก่อนดีกว่า” คือคนที่รู้จักรักษาสุขภาพ	185
เผชิญหน้ากับหัวหน้าบ้าอำนาจด้วยแผนการ ไม่ใช่อารมณ์	187
การก้มศีรษะขอโทษคือกลยุทธ์ใน “สงครามจิตวิทยา”	190
จงทำงานอย่างจริงจังเพื่อให้ได้เงินมาเที่ยวเล่น	192
วิธีกุมหัวใจของผู้คนด้วยการควบคุมปริมาณน้ำตาล	195
สิ่งสำคัญที่ช่วยจัดการอารมณ์ความรู้สึก	
คือ “การกิน” และ “สภาพแวดล้อม”	198
วิธีทำให้ลูก ๆ มีกำลังใจกับการสอบ	200
เกร็ดน่ารู้ วิธีพิชิตใจคนที่หมายตาด้วยมืออาหาร	204
สรุปบทที่ 5	207

บทที่ 6 | เป็นตัวเองในเวอร์ชันที่ แข็งแกร่งที่สุดด้วย “จุดศูนย์” 208

จุดหมายปลายทางที่ชื่อว่า “จุดศูนย์”	209
เป็นตัวเองที่แข็งแกร่งที่สุดในประวัติศาสตร์	212
“จุดศูนย์” วิธีรับมือสถานการณ์วิกฤตอย่างใจเย็น	214
วิธีที่กลับไปสู่จุดศูนย์ได้อย่างเป็นรูปธรรม	216
หากถูกด่าว่า “โง่” คุณจะโกรธไหม	218
ทำไมเมื่อคนที่อยู่ในจุดศูนย์โกรธจึงน่ากลัว	220
หากได้รับแจ้งว่าพ่อแม่ล้มป่วยให้หาอะไรกินก่อน	222
เมื่อถึงยามวิกฤต ให้ปรับระดับน้ำตาลในเลือดก่อน เป็นอันดับแรก	225
บทเรียนจากการไม่มีกระดาษทิชชูในห้องน้ำ	227
สรุปบทที่ 6	230

บทส่งท้าย	231
รายการอ้างอิง	238
เกี่ยวกับผู้เขียน	239

บทที่ 2

**“กาแฟอื่น”
และ “การขาดธาตุเหล็ก”
ทำให้ร่างกายแย่ยิ่งกว่าเดิม**

“อาการเหนื่อยกาเฟอีน” เบื้องหลังแท้จริง ของคนที่ไม่หายเหนื่อยเสียที

ร่างกายของพวกเรา มีฮอร์โมนและระบบประสาทอัตโนมัติคอยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้ลดลงมากเกินไป เพราะน้ำตาลเป็นแหล่งพลังงานสำคัญ ทว่าพฤติกรรมของเรากลับทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว

ทว่ามีพฤติกรรมหนึ่งซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าจะเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดของเราอย่างรวดเร็ว นั่นคือ “การกินขนมและดื่มกาแฟ”

ยามที่อยู่ในภาวะขาดแคลนพลังงาน เรามักอยากกินอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่ช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดได้ทันที ด้วยเหตุนี้ เราจึงชื่นชอบผลไม้และขนมที่เป็นกลูโคส มากกว่าข้าวและพาสต้าซึ่งเป็นแป้งที่ต้องใช้เวลาในการย่อย

กระนั้นเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างกะทันหัน อะดรีนาลินที่หลั่งออกมาเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดก่อนหน้านี้อาจหยุดทำงาน และเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงเกินไป ร่างกายจึงหลั่งอินซูลินออกมา

จับไม่ได้โกรธ แก่ออยู่ในโหมดขาดน้ำตาล

เมื่อฮอร์โมนที่ช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดอ่อนแรงลง พร้อมๆ กับที่อินซูลินในเลือดเริ่มทำงาน ระดับน้ำตาลในเลือดของเราก็จะลดลงอย่างรวดเร็ว แต่พอลดลงมากจนเกินไป อะดรีนาลินก็จะหลั่งออกมาอีกครั้ง เพื่อพยายามดึงระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้น วัฏจักรเช่นนี้เองที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดผันผวน

สิ่งที่ตามมาก็คือ ระบบประสาทอัตโนมัติจะแปรปรวนไปด้วย คุณจึงรู้สึกง่วง แล้วสัปดาห์ก็รู้สึกตื่นตัว แล้วเดี๋ยวก็รู้สึกหงุดหงิด ทั้งร่างกายและอารมณ์จะแปรปรวนจนเราไล่ตามไม่ทัน

กาเฟอีนทำให้เราละเลย สัญญาณของ “การพักผ่อน”

เราต่างรู้แล้วว่าขนมจะช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด แต่อาจมีคนสงสัยว่ากาแฟก็เป็นปัญหาด้วยหรือ

กาเฟอีนที่อยู่ในกาแฟมี “ฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก” ดังนั้นกาแฟเพียงหนึ่งแก้วจึงทำให้เราหายง่วงและกลับมาทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างแข็งขัน

ในสมองของเรามีสารสื่อประสาทที่ชื่อว่า “อะดีโนซีน” หลังจากทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย สารนี้จะทำหน้าที่ส่งสัญญาณเตือนเพื่อบอกร่างกายของเราว่า “พักผ่อนน้อยเกินไป” เมื่ออะดีโนซีนเพิ่มขึ้นชีพจรจึงเต้นช้าลงและหลอดเลือดขยายตัว ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย

อะดีโนซีนเป็นสารสื่อประสาทที่เกิดขึ้นหลังจาก ATP ที่เป็นตัวแหล่งพลังงานหลักถูกใช้จนหมดแล้ว ยิ่งเคลื่อนไหวร่างกายมากเท่าไร ATP ในร่างกายจะยิ่งถูกใช้ไปมากเท่านั้น ส่งผลให้อะดีโนซีนยิ่งเพิ่มมากขึ้น

พูดอีกอย่างก็คือ อะดีโนซีนคือ “สัญญาณเตือนว่าเราใช้พลังงานไปจนหมดแล้ว” และยังเป็นสวิตช์แห่งการพักผ่อนของร่างกายด้วยนั่นเอง

ทว่ากาเฟอีนจะบล็อกการทำงานของอะดีโนซีนและคอย จัดสัญญาณของการพักผ่อน

เนื่องจากอะดีโนซีนและกาเฟอีนมีโครงสร้างบางส่วนที่คล้ายกันมาก จนกาเฟอีนซึ่งเป็นเหมือนกุญแจปลอมไขแม่กุญแจของอะดีโนซีนได้พอดี

เมื่ออะดีโนซีนถูกยับยั้ง การทำงานของระบบประสาทพารา-ซิมพาเทติกจะอ่อนแรงลง ส่งผลให้ระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานได้เหนือกว่า ด้วยเหตุนี้ ชีพจรจึงเต้นเร็วขึ้น หลอดเลือดหดตัว การเผาผลาญเพิ่มขึ้น และภาวะตื่นตัวก็จะดำเนินต่อไป

หากสภาพพื้นฐานของร่างกายไม่ดี เช่น มีภาวะโลหิตจาง ระดับน้ำตาลในเลือดผันผวน ภาวะขาดอาหารและล้าทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพ หรือมวลกล้ามเนื้อน้อย กาเฟอีนจะยิ่งกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกจนแรงขึ้น

เมื่อนั้นไกลโคเจนที่สะสมอยู่ในตับจะถูกสลายเป็นกลูโคสอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

ตามปกติแล้วเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น น้ำตาลส่วนเกินจะถูกเก็บสะสมกลับไปเป็นไกลโคเจนในตับอีกครั้ง แต่หากระบบประสาทซิมพาเทติกถูกกระตุ้นจนแรงเกินไป การสะสมจะลดประสิทธิภาพลง ร่างกายของเราจึงสะสมพลังงานสำรองไว้ได้ไม่มากพอ ส่งผลให้เราเริ่มมีอาการอ่อนเพลียเร็ววัง

ลองงดกาเฟอีนดูก่อน

กาแฟและชาที่มีกาเฟอีนรวมอยู่ในนั้น มักมีกลิ่นและรสชาติที่ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย

การดื่มกาเฟอีนจึงเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขที่ไม่มีสิ่งใดทดแทนได้ ดังนั้นเดิมทีเครื่องดื่มประเภทนี้จึงเป็นสินค้าฟุ่มเฟือยที่เราบริโภคเพื่อสร้างความสุขเท่านั้น

แต่ปัญหาคือมีคนจำนวนมากใช้กาเฟอีนเป็น “สารกระตุ้น” โดยไม่รู้ตัว **เพื่อกลบเกลื่อนความเจ็บป่วยทางกาย** กล่าวคือใช้กาเฟอีนเพื่อจะได้ใช้ร่างกายอย่างหนักหน่วง คนเหล่านี้มักไม่ดื่มแค่แก้วเดียวเท่านั้น เพื่อรักษาประสิทธิภาพในการทำงานให้คงที่ พวกเขาต้องดื่มกาแฟหลายแก้วต่อวัน รวากับจะอาบมันเลยทีเดียว

เมื่อถามพวกเขาว่า “ทำไมต้องดื่มเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนมากมายขนาดนั้น” ทุกคนล้วนตอบในทำนองเดียวกัน เช่น “เพราะอยากให้ร่างกายตื่นตัว” “เพราะอยากหายง่วง” หรือ “เพราะอยาการู้สึกสดชื่นขึ้น”

เรามาลองพิจารณาเรื่องนี้กันหน่อยนะคะ หากคุณบอกว่า “ถ้าไม่ได้ดื่มกาแฟก็จะรู้สึกไม่มีแรง” นั่นเท่ากับว่า ถ้าไม่มีกาแฟ คุณจะรู้สึกเหนื่อยจนขยับตัวไม่ได้เลย

จับไม่ได้โกรธ แก่ออยู่ในโหมดขาดน้ำตา

การดื่มเครื่องดื่มอย่างชาหรือกาแฟไม่ใช่ปัญหาหรอกค่ะ แต่ถ้าไม่ได้รับการเตือนแล้วจะรู้สึกไม่ตื่นตัว หรือรู้สึกอ่อนเปลี้ยเพลียแรงแล้วละก็ สภาพร่างกายแบบนี้ต่างหากที่เป็นปัญหา

เมื่อเราใช้กาแฟอื่นมาหลอกล่อยามร่างกายส่งสัญญาณเตือนว่าพลังงานใกล้หมดแล้ว ระบบประสาทซิมพาเทติกจะเข้ามาควบคุมตัวเรา โดยที่ความเหนื่อยล้าไม่ได้หายไปแต่อย่างใด คนที่พยายามเก็บซ่อนความเหนื่อยล้าด้วยการดื่มกาแฟอื่นซ้ำเข้าไปอีก ร่างกายของเราก็จะยิ่งทรุดโทรม

คนที่เริ่มต้นวันด้วยอาหารเช้ากับกาแฟ แล้วยังดื่มกาแฟในระหว่างทำงาน หรือคนที่ต้องดื่มกาแฟหลังมื้ออาหารเสมอ คนเหล่านี้พึ่งพากาแฟจนเลยกรอบของคำว่าชอบกาแฟไปมากแล้ว ซึ่งคนส่วนใหญ่เป็นแบบนี้

กาแฟอื่นในเครื่องดื่มอย่างชาหรือกาแฟเป็นสิ่งที่ไม่ผิดกฎหมาย ทั้งยังเป็นเครื่องดื่มที่หาซื้อได้ง่ายในชีวิตประจำวัน เราจึงมักจะเห็นเพื่อนร่วมงานดื่มโฮจิฉะหรือชาอู่หลงแทนน้ำเปล่าอยู่เสมอ ทั้งที่ล้วนเป็นเครื่องดื่มที่มีกาแฟอื่นไม่ต่างกัน

ในขณะเดียวกัน กาแฟอื่นก็เป็นสิ่งที่มีฤทธิ์แรงจนถูกนำมาใช้ในทางการแพทย์ โดยใช้เป็นตัวกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางและยับยั้งความเจ็บปวด จึงจำเป็นต้องระมัดระวังการใช้อย่างเกินขนาด

นอกจากนี้ ยังมีการเสียชีวิตด้วยอาการช็อกจากอาหารเป็นพิษ ซึ่งเกิดจากการเสพติดและการใช้กาแฟอื่นเกินขนาดให้เห็นอยู่เรื่อย ๆ ดังนั้นต่อให้ไม่ได้บริโภคในปริมาณมาก แต่การนำกาแฟอื่นเข้าสู่ร่างกายเป็นประจำ ย่อมส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติแปรปรวนได้อย่างแน่นอน

ฉันจึงขอสรุปว่า การใช้กาเฟอีนเพื่อกลบความเหนื่อยล้า
ของร่างกาย ไม่มีข้อดีเลยแม้แต่ชนิดเดียว

ทว่าผลกระทบของกาเฟอีนนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล หากมีคน
ที่ต่อให้ดื่มกาแฟมากแค่ไหนก็ยังรู้สึกปกติดี ย่อมมีคนที่ยิ่งดื่มไฮจิจะ
แกว่เดียวก็รู้สึกใจสั่นเหมือนจะไม่สบายด้วยเช่นกัน

แต่ละคนมีความไวต่อกาเฟอีนแตกต่างกันไป เนื่องจากลักษณะ
ทางพันธุกรรมหลายอย่างส่งผลถึงกัน ทำให้ความเร็วในการเผาผลาญ
กาเฟอีนและความไวของระบบประสาทอัตโนมัติแตกต่างกันไปด้วย
นอกจากนี้ สภาพร่างกายในขณะนั้นก็เป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลกระทบ
อย่างมาก

แพทย์มักพบผู้ป่วยที่มาด้วยอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะโดย
ไม่ทราบสาเหตุ แต่แท้ที่จริงแล้วเกิดจากการได้รับกาเฟอีนมากเกินไป
บางคนที่มีอาการวิตกกังวลอย่างรุนแรงหรือแพนิค ก็อาจมีกาเฟอีน
เป็นปัจจัยที่คอยกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกอยู่เบื้องหลังก็เป็นได้

อย่างไรก็ตาม ฉันอยากให้คนที่ดื่มกาแฟเป็นประจำ ลองท้าทาย
ตัวเองด้วยการงดกาเฟอีนประมาณ 10 วันดูสักครั้ง ถ้าที่ผ่านมามีคุณ
ไม่ได้เสพติดกาเฟอีนไปแล้ว ก็น่าจะลองทำตามนี้ได้สบายๆ

จากนั้นฉันขอแนะนำให้สังเกตดูว่า สภาพร่างกายของคุณ
เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง

แต่ถ้าคุณจะไม่ลองท้าทายตัวเอง แล้วเลี้ยวไปดื่มเครื่องดื่มที่ระบุ
ว่ากาเฟอีนต่ำก็ไม่มีประโยชน์ เพราะอย่างไรก็ยังมีกาเฟอีนอยู่ จึงควร
เลือกเครื่องดื่มที่ปราศจากกาเฟอีนไปเลยจะดีกว่า

จับไม่ได้โกรธ แก่ออยู่ในโหมดขาดน้ำตา

เพื่อความปลอดภัย ควรหลีกเลี่ยงการเริ่มทำท่ายในวันที่มีธุระสำคัญ เนื่องจากเมื่อร่างกายขาดกาเฟอีนอย่างกะทันหัน อาจทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น สมาธิลดลง ร่างกายอ่อนเพลียกว่าปกติ หรือปวดศีรษะรุนแรง ซึ่งล้วนเป็นอาการปกติเมื่อถอนกาเฟอีน

ดังนั้นหากคุณมีอาการเหล่านี้ก็หมายความว่า คุณกำลังเสพติดกาเฟอีน เมื่อไม่ดื่ม คุณจึงทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติไม่ได้

“กาแฟดีต่อร่างกาย” จริงหรือ

เมื่อฉันพูดถึงกาแฟ ชา หรือผลกระทบของกาแฟอื่น มักจะมีคนโต้แย้งว่า “แต่ฉันเคยได้ยินว่ากาแฟ (หรือชา) ดีต่อสุขภาพนะ”

แน่นอนว่ามีงานวิจัยจำนวนมากที่บอกสรรพคุณของกาแฟ ซึ่งช่วยเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ตัวอย่างเช่น งานวิจัยจากสถาบันวิจัยหลักของเนสท์เล่ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ที่เผยแพร่เมื่อปี ค.ศ. 1980 ซึ่งระบุไว้ว่า หากบริโภคกาแฟอื่นในปริมาณที่เท่ากับกาแฟประมาณ 6 แก้วขณะท้องว่าง อัตราการเผาผลาญพื้นฐานจะเพิ่มขึ้นประมาณ 16% แม้ดื่มเพียง 3 แก้ว อัตราการเผาผลาญพื้นฐานก็ยังเพิ่มขึ้นได้ประมาณ 12%

อาจมีคนคิดว่า “ถ้าอย่างนั้นยิ่งดื่มกาแฟมาก ร่างกายก็ยิ่งเผาผลาญ เท่ากับส่งผลดีต่อการลดน้ำหนักไม่ใช่เหรอ” แต่ฉันขอให้คุณหยุดคิดสักครู่ เพราะงานวิจัยนี้ตั้งอยู่บนเงื่อนไขว่า ต้องดื่มกาแฟ 3-6 แก้วขณะท้องว่างติดต่อกันหลายวัน ซึ่งคนที่มีกระเพาะอาหารและลำไส้แข็งแรงพอจะทำเช่นนั้นได้เป็นเพียงคนส่วนน้อยเท่านั้น

แม้จะมีผลการวิจัยเชิงบวกที่ระบุว่า การดื่มกาแฟในปริมาณที่เหมาะสม (3-6 แก้วต่อวัน) อาจช่วยลดความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานชนิดที่ 2 รวมถึงโรคมะเร็งตับก็ตาม

จับไม่ได้โกรธ แก่ออยู่ในโหมดขาดน้ำตา

นอกจากนี้ ศูนย์วิจัยมะเร็งแห่งชาติของญี่ปุ่นยังศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคกาแฟกับความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต โดยสำรวจจากประชากรประมาณ 90,000 คน ผลปรากฏว่าผู้ที่ดื่มกาแฟวันละ 3-4 แก้ว มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตโดยรวมลดลง 24% เมื่อเทียบกับผู้ที่แทบไม่ดื่มกาแฟเลย และยังพบว่าความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตจากโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคทางเดินหายใจก็ลดลงด้วยเช่นกัน

อาจมีคนคิดว่า “อย่างนี้ก็แสดงว่ากาแฟดีต่อร่างกายจริง ๆ นะสิ” ทว่าผลลัพธ์เหล่านี้ไม่ได้เกิดจากฤทธิ์ของ “กาเฟอีน” แต่สันนิษฐานกันว่าเกิดจากการได้รับสารกลุ่มพอลิฟีนอล¹ เช่น กรดคลอโรจีนิคที่มีอยู่ในกาแฟต่างหาก เมื่อเป็นเช่นนั้น แม้จะดื่มกาแฟที่ไม่มีกาเฟอีน ก็ยังให้ผลลัพธ์ในระดับใกล้เคียงกันได้

ในทำนองเดียวกัน ยังมีผลการศึกษาที่ระบุว่า ชาเขียวช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตโดยรวม แต่ก็เชื่อว่าเป็นผลจากสารกลุ่มพอลิฟีนอลในชาเขียวอย่างสารคาเทชินเช่นกัน

ดังนั้นหากต้องการเสริมสารในกลุ่มพอลิฟีนอล ก็ไม่จำเป็นต้องบริโภคกาแฟหรือชาเขียวที่มีกาเฟอีนเสมอไป

¹ Polyphenols คือกลุ่มสารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติที่พบในพืช มีสรรพคุณช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกาย ลดการอักเสบในร่างกาย เสริมภูมิคุ้มกัน ชะลอความเสื่อมของระบบประสาท และลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง พบมากในผัก ผลไม้ สมุนไพร ชา และช็อกโกแลต

สำหรับผู้ที่มีแนวโน้มจะเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำหรือผู้ที่ระดับน้ำตาลในเลือดผันผวนอย่างรุนแรง การใช้กาเฟอีนเพื่อกลบอาการเหนื่อยล้าหรือเพื่อรักษาประสิทธิภาพในการทำงาน ก็ไม่ต่างจากการใช้สารกระตุ้นอื่นๆ เลย

ยิ่งไปกว่านั้น คนที่ดื่มกาแฟใส่น้ำตาลปริมาณมากเป็นประจำ หรือคนที่มีนิสัยกินของหวานควบคู่ไปกับการดื่มชา คนกลุ่มนี้อาจควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี จึงมีความเสี่ยงที่ระบบประสาทอัตโนมัติจะแปรปรวน ยิ่งคนที่สูบบุหรี่ด้วย สารนิโคตินจะยิ่งกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกให้ทำงานมากขึ้นอีก

ดังนั้นคนที่ชอบทั้งสามอย่างนี้ ไม่ว่าจะเป็นกาแฟ บุหรี่ หรือของหวาน จึงมักมีอาการแปรปรวนนั่นเอง

มีเครื่องดื่มที่ใส่กาเฟอีน เยอะกว่าที่คิด

เครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนไม่ได้มีเพียงกาแฟหรือชาเท่านั้น ชาเขียวหรือชาอู่หลงก็มีกาเฟอีนเช่นกัน กระทั่งชาสมุนไพรพร้อมซองหรือชาเพื่อสุขภาพบางอย่างก็ยังมีกาเฟอีนอยู่ด้วย

เพราะฉะนั้นสิ่งสำคัญคือเราต้องอ่านฉลากให้ดี เหมือนที่หลายคนคงคิดว่าชามะลิคือชาสมุนไพรประเภทหนึ่ง แต่ที่จริงแล้วนั่นคือชาเขียวที่ใส่กลิ่นสังเคราะห์ของดอกมะลิต่างหาก

และที่หลายคนอาจคาดไม่ถึงก็คือ ชาข้าวคั่ว ซึ่งเป็นชาที่นำเอาข้าวกล้องที่ผ่านการคั่วให้หอมมาผสมกับใบชา (เช่น เซนฉะหรือบันฉะ) กับชาโฮจิฉะซึ่งก็คือชาที่นำใบชามาคั่ว จึงล้วนมีกาเฟอีนเช่นกัน ถึงแม้ใบชาเก่าหรือยอดใบชาจะมีปริมาณกาเฟอีนน้อยกว่า เช่น ชาเกียวคุระ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่มีกาเฟอีนอยู่ในนั้นเลย

หากเข้าใจผิดว่า “โฮจิฉะไม่มีกาเฟอีน” จนผลลวนนำไปให้เด็ก ๆ ดื่ม ระบบประสาทซิมพาเทติกของเด็กจะทำงานอย่างหนักจนทำให้รู้สึกกระวนกระวาย ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้งอแงตอนกลางคืนได้

ชาเขียวบรรจุขวดก็ไม่ต่างกัน มีเด็กที่ดื่มชาเขียวปริมาณ 500 มิลลิลิตรจนหมดอย่างง่ายดาย แม้จะหวังให้เด็กดื่มเพื่อลดการดื่มน้ำอัดลม แต่การทำเช่นนั้นกลับเป็นการเติมกาเฟอีนจำนวนมากเข้าสู่ร่างกายเด็กโดยไม่รู้ตัว

เครื่องมือช่างกำลังก็เป็นอีกอย่างหนึ่งที่มีส่วนผสมของกาเฟอีนจำนวนมาก เคยมีคนที่ต้องเข้าโรงพยาบาลเพราะดื่มเครื่องดื่มช่างกำลังในปริมาณที่มากจนเกินไปมาแล้ว จึงสันนิษฐานได้ว่าคนที่ดื่มเครื่องดื่มช่างกำลังหลายขวดต่อวันนั้นมีโอกาสจะเสพติดกาเฟอีนและมักมีสภาพอารมณ์แปรปรวนอย่างรุนแรง

มีอีกเรื่องหนึ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณอีกครั้ง ก็คือแต่ละคนมีความสามารถในการเผาผลาญกาเฟอีนแตกต่างกัน ต่อให้เป็นกาแฟหรือชาเขียวที่เขยิบเอาไว้ว่ามีปริมาณกาเฟอีนต่ำ แต่ทราบใดที่เครื่องดื่มเหล่านั้นยังมีกาเฟอีนผสมอยู่แม้เพียงเล็กน้อย ย่อมมีคนที่ย่างกายเกิดปฏิกิริยาตอบสนองอยู่เสมอ

คนที่มีความอ่อนไหวมาก ๆ ร่างกายของพวกเขาจะตอบสนองต่อกระทั่งกาเฟอีนที่อยู่ในช็อกโกแลตหรือโกโก้

แต่ถ้าบริโภคอย่างต่อเนื่อง อาจทำให้สังเกตเห็นผลข้างเคียงได้ยาก ดังนั้นจึงควรหมั่นสังเกตตัวเองอยู่เสมอ นะคะ

คนที่โกรธเมื่อฉันแนะนำ ให้เลิกดื่มกาแฟ

บางครั้งฉันก็แนะนำผู้ป่วยที่มีแนวโน้มจะเสพติดกาแฟและมีอาการของหลายๆ โรคว่า “ลองงดกาแฟเพื่อดูสักหน่อยดีกว่านะคะ”

เพราะผู้ป่วยเหล่านี้มักมีอาการของโรคที่เหมือนจะมาจากระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานหนักจนผิดปกติ ไม่ว่าจะเป็นอาการปวดศีรษะ ปวดไหล่ ใจสั่น นอนไม่หลับ หรือรู้สึกกังวลจนต้องมาพบแพทย์ ฉันจึงแนะนำให้พวกเขาหยุดพักจากสิ่งที่คาดว่าจะป็นสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้อาการเหล่านั้นรุนแรงขึ้น

ทว่ากลับมีผู้ป่วยบางคนที่แสดงอาการต่อต้าน ซึ่งล้วนโต้แย้งเหมือนกันหมด จนฉันสรุปมาได้ตามแผนภาพที่ 8 นี้

แผนภาพที่ 8 ข้ออ้างของคนที่มีอาการเสพติดกาเฟอีน

- ดื่มแล้วจะไม่ที่แกวเอง
- ดื่มจนติดเป็นนิสัยไปแล้ว
- ทุกคนก็ดื่มกันหมดนี่
- ในโฆษณา ก็บอกว่าดีต่อสุขภาพนี่นา
- ถ้าไม่ดื่มกาแฟ ก็ทำงานไม่ได้ล่ะสิ
- เลิกไม่ได้เพราะมันช่วยคลายเครียด
- ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพหรอกน่า
- ถ้าเป็นชาเขียวหรือชาดำก็น่าจะดื่มได้นะ
- ถ้าเป็นแบบกาเฟอีนต่ำก็น่าจะดื่มได้นะ
- ถ้าอย่างนั้นจะให้ดื่มอะไรแทนละ



ต่อไปฉันจะขอเสนอคำตอบของตัวเอง เมื่อต้องตอบคำถามที่มักจะเจอบ่อยๆ ดังต่อไปนี้

“ในโฆษณาก็บอกว่าดีต่อสุขภาพนี่นา”

→ หากต้องการดื่มเพื่อสุขภาพโดยหวังให้ร่างกายดูดซึมสารกลุ่มพอลิฟีนอล เรากินอาหารอย่างอื่นทดแทนก็ได้ค่ะ

“เลิกไม่ได้เพราะมันช่วยคลายเครียด”

→ หากเครียด เราควรหาแผนรับมือเพื่อจัดการที่ต้นตอของความเครียด ไม่ควรพึ่งพากาเฟอีนนะคะ

“ถ้าเป็นแบบกาเฟอื่นตัวก็น่าจะดื่มได้นะ”

→ อย่างที่ฉันเคยพูดเอาไว้ว่า “กาเฟอื่นตัวไม่ได้หมายความว่า กาเฟอื่นเป็นศูนย์” แม้จะมีกาเฟอื่นเพียงน้อยนิด แต่ทราบไ้ที่ยังมี ย่อมทำปฏิกิริยากับระบบประสาทอัตโนมัติในร่างกายได้ ดังนั้นต่อให้ดื่มกาแฟแบบกาเฟอื่นตัว ก็ยังไม่ถือว่าเป็นการเลิกกาเฟอื่นค่ะ

“ถ้าอย่างนั้นจะให้ดื่มอะไรแทนล่ะ”

→ โดยพื้นฐานแล้วเราควรดื่มน้ำเปล่า หรือไม่ก็เครื่องดื่มแบบไม่มีกาเฟอื่นที่มีให้เลือกอีกมากมาย

ทุกคนมักพูดกันว่า “ฉันไม่ได้ติดกาเฟอื่น ฉันแค่ชอบรสชาติของกาแฟต่างหาก” หรือไม่ก็ “ที่ดื่มกาแฟก็เพราะชอบกลิ่นของกาแฟเท่านั้นเอง” หากชอบรสชาติกาแฟจริง ก็ขอให้เลือกดื่มแบบไม่มีกาเฟอื่น หรือหากชอบแค่กลิ่นของกาแฟ จะเปลี่ยนมาใช้น้ำมันหอมระเหยกลิ่นกาแฟก็ได้เช่นกัน

แต่ถ้าไม่ว่าอย่างไอก็ไม่อยากงดกาเฟอื่น นั่นเป็นเพราะร่างกายเรียกร้องว่าไม่อยากเลิกใช้กาเฟอื่นเป็นสารกระตุ้น คุณก็เลยเลิกไม่ได้ต่างหาก เพราะถ้าคุณไม่ได้เสพติด อย่งไรก็ต้องงดได้อย่างแน่นอน

ส่วนคนที่บอกว่า “ถ้าไม่ดื่มกาแฟก็ทำงานไม่ได้นะสิ” นั้นเท่ากับคุณกำลังอยู่ในภาวะที่ถ้าเราไม่เขียนตีร่างกายให้ตื่นตัวด้วยกาเฟอื่น ร่างกายจะทำงานไม่ได้เลย ร่างกายของเราจึงมาถึงขีดจำกัดและกำลังส่งเสียงร้องขอความช่วยเหลืออยู่นี่เอง

ยิ่งไปกว่านั้น หากคุณดื่มเครื่องดื่มชูกำลังที่มีปริมาณกาเฟอื่นมากกว่ากาแฟเป็นเท่าตัวเป็นประจำละก็ อาจกล่าวได้ว่าเข้าขั้นเสพติด

ร้ายแรงเลยก็ว่าได้ ร่างกายของคุณก็จะต้องแบกรับภาระอันหนักอึ้ง ซึ่งอาจส่งผลเสียถึงชีวิตเลยทีเดียว

แน่นอนว่าในชีวิตการทำงานย่อมต้องมีสถานการณ์ที่เราต้องฝืนทำงานให้เสร็จเดี๋ยวนั้นอยู่บ้าง เช่น “วันนี้ดันเกิดปัญหาขึ้น ถ้าสะสางไม่เสร็จก็ยกกลับบ้านไม่ได้” หรือ “ไม่ไหวแล้ว! แต่ถึงอย่างไรก็ต้องทำงานนี้ให้เสร็จก่อนนำเสนอในวันพรุ่งนี้” ถ้าเจอสถานการณ์ฉุกเฉินแบบนี้แล้วเราจะพึ่งพากาเฟอีนบ้างย่อมไม่เป็นไร แต่ไม่ควรดื่มเป็นกิจวัตร

ถ้าคุณรู้แล้วว่ากาเฟอีนสร้างภาระให้แก่ร่างกายมากแค่ไหน แต่ก็ยังจำเป็นต้องพึ่งพากาเฟอีนอย่างเลี่ยงไม่ได้ ก็ขอให้คุณดูแลสุขภาพร่างกายหลังจากที่ดื่มไปแล้ว

อย่างแรกคือหาเวลาพักผ่อนให้ดี หากยุ่งมากจนจำเป็นต้องดื่มกาเฟอีน คุณต้องไม่ลืมหินอาหารด้วย เพราะถ้าคุณจำเป็นต้องดื่มกาเฟอีนเพื่อให้ทำงานได้ นั่นก็หมายความว่าปริมาณงานของคุณเยอะจนเกินไป ดังนั้นก่อนจะนำกาเฟอีนเข้าสู่ร่างกาย สิ่งแรกที่คุณควรทำคือการกลับมาดูแลสุขภาพตัวเอง จากนั้นค่อยจัดลำดับความสำคัญและปริมาณงานให้พอเหมาะ

อาจมีคนบอกว่า “เข้าใจแล้ว ฉันจะเลิกดื่มกาเฟอีน แต่ที่บ้านฉันยังมีกาแฟที่ซื้อเก็บเอาไว้อยู่เยอะเลย เดี่ยวดื่มกาแฟพวกนั้นหมดก่อนแล้วจะเลิกนะ” คนที่ตัดสินใจว่าจะเลิกบุหรี่ ก็ต้องทิ้งบุหรี่ที่มีอยู่ไปให้หมดซะใหม่ละ ดังนั้นวิธีหนึ่งที่เราทำได้คือ ตัดใจทิ้งกาแฟที่ยังเหลืออยู่ที่บ้านให้หมด หรือยกให้คนที่เผาผลาญกาเฟอีนได้ดีกว่าแทนเสียเลย

เรื่องแยะๆ ที่เกิดจาก “ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ + ขาดธาตุเหล็ก”

มีสิ่งหนึ่งที่กระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกได้เหมือนกับกาแฟอื่น และยังทำให้ร่างกายรู้สึกตึงเครียดจากระดับน้ำตาลในเลือดต่ำจนสุขภาพทรุดโทรมลง นั่นคือ **การขาดธาตุเหล็ก**

สิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเกินไปมักไม่ค่อยมีใครให้ความสำคัญ ทั้งที่การขาดธาตุเหล็กเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้สุขภาพทรุดโทรมเรื้อรังมาตั้งแต่วัยก่อน โดยเฉพาะผู้หญิงที่มักจะขาดธาตุเหล็กเนื่องจากมีประจำเดือน

จากผลสำรวจสุขภาพประชากรและโภชนาการในปี 2019 โดยกระทรวงสาธารณสุข มีข้อมูลว่า ในผู้หญิงญี่ปุ่น 8 คน จะมี 1 คนที่มีภาวะเฮโมโกลบินต่ำกว่า 12 กรัม และในกลุ่มผู้หญิงวัย 30 ปียังพบภาวะเช่นนี้ 1 ใน 5-6 คนอีกด้วย

คนจำนวนมากขาดธาตุเหล็ก โดยที่จำนวนเม็ดเลือดแดงยังไม่ลดลงมากนัก หรือที่เรียกกันว่า “ภาวะโลหิตจางแฝง” ซึ่งก็คือภาวะที่มีเฮโมโกลบินน้อย แต่ “ภาวะขาดธาตุเหล็ก” คือการที่ร่างกายมีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ก่อนจะเกิดภาวะโลหิตจาง แม้ค่าเฮโมโกลบินจะยังอยู่ในระดับปกติ เราก็อาจขาดธาตุเหล็กได้เช่นกัน

ทว่าภาวะโลหิตจางก็อาจเกิดจากสาเหตุอื่นที่ไม่ใช่การขาดธาตุเหล็กได้ด้วย จากการสำรวจสุขภาพประชากรและโภชนาการ

ปี 2009 พบว่า ในผู้หญิงวัย 20-40 ปีที่มีค่าเซรั่มเฟอร์ริติน² ต่ำกว่า 25 นาโนกรัมต่อมิลลิลิตร อาจมีภาวะโลหิตจางแฝงอยู่ถึง 65%

กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ผู้หญิง 2 ใน 3 คนที่ยังมีประจำเดือน มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก หรือมีภาวะโลหิตจางแฝงนั่นเอง

เมื่อธาตุเหล็กไม่เพียงพอ “วัฏจักร TCA” และ “กระบวนการถ่ายทอดอิเล็กตรอน” ที่กล่าวถึงไปในบทที่ 1 จะทำงานได้ไม่เต็มที่ จึงไม่สามารถสร้างพลังงาน ATP ขึ้นมาได้

นอกจากการขาดธาตุเหล็กจะทำให้ร่างกายสร้างเฮโมโกลบินได้ไม่เพียงพอแล้ว ยังจะส่งผลให้ออกซิเจนลำเลียงไปสู่ร่างกายและสมองได้ไม่เพียงพออีกด้วย เมื่อออกซิเจนไม่พอ ร่างกายย่อมพยายามชดเชยโดยเพิ่มจังหวะการเต้นของหัวใจ หรือเพิ่มปริมาณเลือดที่สูบฉีดในแต่ละครั้ง ซึ่งกลไกที่ทำหน้าที่นี้ก็คือระบบประสาทซิมพาเทติกและอะดรีนาลินนั่นเอง

ดังนั้นหากมีภาวะโลหิตจางหรือขาดธาตุเหล็ก ร่างกายก็จะสร้างพลังงานไม่ได้เช่นเดียวกับคนที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ และระบบประสาทซิมพาเทติกจะถูกกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้เกิดอารมณ์เชิงลบ เช่น ขาดแรงจูงใจ เศร้าซึม หงุดหงิด วิตกกังวล รวมถึงส่งผลให้เกิดอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดไหล่ หนาวง่าย และตื่นนอนแล้วไม่สดชื่น เป็นต้น เมื่ออยู่ในภาวะขาดแคลนพลังงานหรือรู้สึกตึงเครียด ประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเรียนรู้จึงลดลงอย่างมาก

² Serum Ferritin คือการตรวจเลือดเพื่อวัดปริมาณโปรตีนเฟอร์ริตินซึ่งบอกปริมาณธาตุเหล็กสะสมในร่างกายได้

จับไม่ได้โกรธ แคมอยู่ในโหมดขาดน้ำตา

นอกจากนี้ เมื่อเลือดมีธาตุเหล็กไม่เพียงพอจนลำเลียงออกซิเจนไม่ได้ หลอดเลือดที่มือและเท้าจะหดตัวเพื่อลดปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนปลาย แล้วส่งเลือดไปยังอวัยวะสำคัญบริเวณศูนย์กลางแทน เช่น หัวใจและสมอง

การหดตัวของหลอดเลือดนี้เกิดจากการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจและสมองเป็นหลัก มือและเท้าจึงถูกจัดความสำคัญไว้เป็นอันดับรองลงมา เมื่อเลือดไหลเวียนไปยังมือกับเท้าน้อยลง ความร้อนที่เคยถูกลำเลียงมากับเลือดก็จะส่งไปไม่ถึงปลายนิ้ว อีกทั้งยังสร้างพลังงานได้ไม่เพียงพออีกด้วย

นี่คือเหตุผลหลักที่ทำให้ผู้หญิงจำนวนมากมีอาการมือเท้าเย็นหรือหนาวง่าย ในทางกลับกัน ผู้ชายที่มีอาการเช่นนี้กลับพบได้น้อยกว่า เนื่องจากเมื่อเทียบกับผู้หญิงที่มีประจำเดือนแล้ว ผู้ชายมีภาวะโลหิตจางได้ยากกว่านั่นเอง

อย่างไรก็ตาม ธาตุเหล็กยังสัมพันธ์กับการสร้างคอลลาเจน เนื่องจากธาตุเหล็กเป็นองค์ประกอบสำคัญของเอนไซม์ที่ใช้สร้างกรดแอมิโน ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่ใช้สร้างคอลลาเจน นั่นหมายความว่า หากขาดธาตุเหล็กก็จะสร้างคอลลาเจนได้ไม่ดี จึงส่งผลกระทบต่อร่างกายได้หลากหลายอย่าง เช่น ผิวพรรณเสื่อมสภาพเร็วขึ้น และมีความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุนมากขึ้น

ทั้งนี้เนื้อเยื่อของอวัยวะภายในและกล้ามเนื้อก็มีคอลลาเจนเป็นส่วนประกอบเช่นกัน โปรตีนในร่างกายมนุษย์เป็นคอลลาเจนถึง 1 ใน 3 ดังนั้นหากเรามีคอลลาเจนไม่เพียงพอ ก็จะทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น ระบบทางเดินอาหารอ่อนแอลง หรือเยื่อบุเปราะบาง

คนที่โหยน้ำตาลตลอดเวลา คือคนที่ขาดธาตุเหล็กหรือเปล่า

ช่วงเวลาระหว่างทำงานหรือหลังจากกลับบ้านมาแล้ว มีคนที่มีมักจะเพลื่อยืนมือไปหยิบของหวานอยู่ไม่น้อย ไม่ว่าจะเป็นเค้ก คุกกี้ หรือขนมปัง คนส่วนใหญ่มักคิดว่าของหวานเหล่านี้มา กิน โดยถือเป็นการให้รางวัลตัวเองที่เหนื่อยมาทั้งวัน

ในขณะเดียวกัน ต่อให้เป็นคนที่บอกว่า “ไม่ชอบของหวาน” ก็ยังมีแนวโน้มจะชอบพาสต้า ขนมปัง หรือขนมปังเดนิชที่มีส่วนผสมหลักเป็นคาร์โบไฮเดรต หรือบางคนก็ชอบกินขนมรสเค็มที่มีคาร์โบไฮเดรต เช่น มันฝรั่งทอดหรือแฮมเบอร์

เบื้องหลังความอยากของหวานหรือขนมเช่นนี้ อาจเพราะขาดธาตุเหล็กก็เป็นได้

เพราะเมื่อร่างกายมีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ “วัฏจักร TCA” และ “กระบวนการถ่ายทอดอิเล็กตรอน” ซึ่งทำหน้าที่สร้างพลังงานภายในเซลล์จะทำงานได้ไม่ดี ส่งผลให้ต้องพึ่งพา “กระบวนการไกลโคไลซิส” ซึ่งสร้างพลังงานได้โดยไม่ต้องใช้ออกซิเจน

อย่างไรก็ตาม ดังที่กล่าวไว้ในบทที่ 1 ว่าพลังงาน ATP ที่ได้จากกระบวนการไกลโคไลซิสนั้นมีน้อยมาก โดยได้เพียง 2 โมเลกุลจากกลูโคส 1 โมเลกุล

จับไม่ได้โกรธ แก่ออยู่ในโหมดขาดน้ำตาล

นั่นหมายความว่า เมื่อขาดธาตุเหล็ก ร่างกายก็จำเป็นต้องใช้วงจรที่ไม่มีประสิทธิภาพนี้ โดยอาศัยน้ำตาลปริมาณมากเพื่อป้อนให้ร่างกายทำงานต่อไปได้ ความอยากน้ำตาลจึงอาจเป็นสัญญาณเตือนว่า ร่างกายกำลังพยายาม “หาแหล่งพลังงานให้เพียงพอ” นั่นเอง

เมื่อเราลองนึกถึงเมนูชุดอาหารกลางวันสำหรับคุณผู้หญิง จะสังเกตได้ว่ามักมีของหวานรวมอยู่ด้วย ยิ่งเมนูที่มีพาสต้าหรือขนมปังเป็นหลักก็ยิ่งมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูง หากอยากเลิกกินของหวานแต่ทำไม่ได้เสียที นอกจากจะเป็นเพราะพฤติกรรมการกินหรือความเครียดแล้ว การตรวจดูว่าร่างกายได้รับ “ธาตุเหล็ก” เพียงพอหรือไม่ก็เป็นสิ่งที่ควรพิจารณาเช่นกัน

“คนที่มีช็อกโกแลตถุงโตใส่อยู่ในลิ้นชัก” ต้องเผื่อระวังเป็นพิเศษ

ในบรรดาของหวาน เรามักได้ยินกันบ่อยๆ ว่าเลิกกินได้ยากโดยเฉพาะช็อกโกแลต เพราะช็อกโกแลตมีสารกาเฟอีนและธีโอโบรมิน ซึ่งทั้งสองชนิดนี้ล้วนมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก

กาเฟอีนที่อยู่ในช็อกโกแลตมักถูกมองข้าม โดยเฉพาะในช็อกโกแลตที่มีปริมาณโกโก้สูง ปริมาณกาเฟอีนก็จะยิ่งมากขึ้นตามตัวอย่างเช่น ช็อกโกแลตนม 25 กรัมมีกาเฟอีนประมาณ 10 มิลลิกรัม แต่ช็อกโกแลตที่มีโกโก้ 70% ในปริมาณเท่ากันมีปริมาณกาเฟอีนถึง 20 มิลลิกรัม

ธีโอโบรมินเป็นสารที่พบในโกโก้ มีฤทธิ์ขยายหลอดเลือดและเพิ่มการไหลเวียนของเลือด แม้ฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางจะอ่อนกว่ากาเฟอีน แต่หากได้รับในปริมาณมากเกินไปก็อาจทำให้มีอาการใจสั่น ปวดศีรษะ และรู้สึกวิตกกังวลได้เช่นกัน

กล่าวคือ ช็อกโกแลตมีทั้งน้ำตาล กาเฟอีน และธีโอโบรมินรวมอยู่ด้วยกัน จึงทำให้เกิดการเสพติดได้ง่ายนั่นเอง

คนที่รู้สึกไม่สบายใจหากไม่ได้กินของหวานหรือคนที่ต้องพึ่งกาเฟอีนเพื่อพุงร่างกายที่อ่อนล้าให้ทำงานต่อไปได้ เมื่อกินช็อกโกแลต

ฉันไม่ได้โกรธ แค่อยู่ในโหมดขาดน้ำตาล

ซึ่งเหมือนเป็นการยืมพลังในอนาคตมาใช้ ร่างกายจึงรู้สึกสบายขึ้นชั่วคราว เป็นสาเหตุให้เลิกไม่ได้เสียที นี่จึงไม่ใช่ความตั้งใจของคุณ แต่เป็นร่างกายที่ต้องการและทำให้ห้ามใจตัวเองไม่ได้

จากการสังเกตของฉัน ผู้ที่มีพฤติกรรมเสพติดช็อกโกแลตมักจะ มีถุงช็อกโกแลตขนาดใหญ่อยู่ในลิ้นชักที่โต๊ะทำงาน และพวกเขามักซื้อแบบถุงสุดคุ้มเพื่อจะได้กินในปริมาณมาก

เมื่อฉันบอกคนกลุ่มนี้ในระหว่างให้คำปรึกษาว่า “ห้ามกินช็อกโกแลต” บางคนถึงกับร้องไห้และพูดว่า “ฉันเลิกกินไม่ได้หรอกค่ะ” เนื่องจากภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำหรือการขาดธาตุเหล็กทำให้สร้างพลังงานได้ไม่เพียงพอ และความวิตกกังวลจากการกระตุ้นของระบบประสาทซิมพาเทติกยังตามหลอกหลอนอยู่ตลอด จึงไม่อยากสูญเสียช็อกโกแลตซึ่งเป็นที่พักทางใจไปนั่นเอง

ในกรณีเช่นนี้ ฉันมักแนะนำว่า “ถ้าอยากกินจริงๆ ให้เลือกช็อกโกแลตราคาแพง” เพราะราคาสูงจะช่วยยับยั้งการบริโภคมากเกินไปในระดับหนึ่ง

สำหรับคนที่คิดว่า “เลิกกินของหวานไม่ได้เลย” หรือ “ตัวเองใจไม่แข็งพอ” อาจกำลังอยู่ในภาวะที่ร่างกายซึ่งขาดธาตุเหล็กและพลังงาน พยายามเอาตัวรอดด้วยการเรียกร้องของหวานก็เป็นได้ ดังนั้นนี่จึงไม่ใช่ปัญหาที่จะแก้ได้ด้วยพลังใจเพียงอย่างเดียว

ต่อเมื่อได้รับการรักษาจนมีธาตุเหล็กเพียงพอ ร่างกายสร้างพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ เมื่อนั้นความต้องการ “อยากกินของหวาน” ก็จะลดลงอย่างมาก ราวกับสิ่งที่ลึกลงอยู่ในร่างกายได้หลุดหายไปเลยทีเดียว

ปัญหาแม่สามี - ลูกสะใภ้ แก้ไขได้ด้วย “พลังแห่งธาตุเหล็ก”

ปัญหา “แม่สามี - ลูกสะใภ้” เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดไม่ว่าจะยุคใดสมัยใดไม่ว่าจะเป็นแม่สามีที่ชอบกลั่นแกล้งหรือพูดแทรกในเรื่องที่ไม่จำเป็นหรือลูกสะใภ้ที่ถูกมองว่าไม่เรียบร้อยหรือจัดการงานบ้านไม่ได้

ความจริงแล้วปัญหาเหล่านี้ส่วนใหญ่มีพื้นฐานมาจากภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำหรือการขาดธาตุเหล็ก

การกลั่นแกล้งของแม่สามีมีพื้นฐานมาจาก “ความรู้สึกไม่มั่นคง” ของตัวแม่สามีเอง เช่น กลัวว่าจะถูกแย่งลูกชายไป หรือกลัวว่าสถานะของตนจะหายไปจนรู้สึกวิตกกังวลอย่างมาก รวากับคุณค่าการมีอยู่ของตนเองกำลังถูกคุกคาม แม้ว่าฝ่ายที่ถูกกลั่นแกล้งจะเป็นฝ่ายที่ต้องลำบากใจยิ่งกว่า แต่ในความเป็นจริงแล้ว แม่สามีซึ่งเป็นผู้กระทำก็มักจะเผชิญกับความทุกข์อยู่ไม่น้อยเช่นกัน

สาเหตุพื้นฐานของเรื่องนี้อาจมาจากการขาดธาตุเหล็กก็เป็นได้ เพราะเมื่อร่างกายสร้างพลังงานได้ไม่เหมาะสมและระบบประสาทซิมพาเทติกถูกกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา ความรู้สึกวิตกกังวลจะผุดขึ้นมาไม่สิ้นสุด จนทำให้เกิดอาการหงุดหงิดอย่างไม่อาจควบคุมหรือร้องไห้ออกมาอย่างง่ายดาย ซึ่งคลื่นแห่งอารมณ์เหล่านี้รุนแรงเกินกว่าจะควบคุมได้ด้วยตนเอง

จับไม่ได้โกรธ แก่ออยู่ในโหมดขาดน้ำตาล

หลายกรณีเมื่อรักษาภาวะขาดธาตุเหล็กและทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่แล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างแม่สามีกับลูกสะใภ้ก็ดีขึ้น

ความขัดแย้งจึงอาจไม่ได้มีสาเหตุมาจากแม่สามีหรือลูกสะใภ้นิสัยไม่ดี แต่อาจเป็นเพราะมีภาวะขาดธาตุเหล็กเป็นตัวการ

สิ่งที่อยากให้ระวังก็คือ หากสามีไม่ใส่ใจความขัดแย้งระหว่างแม่สามีกับลูกสะใภ้ แล้วปล่อยปละละเลยให้ผู้หญิงสองคนเป็นทุกข์ โดยที่ตนไม่รับรู้ปัญหามาตลอด สักวันปัญหานั้นอาจย้อนกลับมากระทบตัวสามีอย่างรุนแรงในคราวเดียว

ทั้งที่การที่สามีละเลยแบบนี้ก็อาจมีพื้นฐานมาจากความวิตกกังวลและภาวะขาดแคลนพลังงานเช่นเดียวกัน ซึ่งหมายความว่าตัวสามีเองก็อาจขาดธาตุเหล็กและมีภาวะระดับน้ำตาลในเลือดผันผวนซ่อนเร้นอยู่ด้วย

ศึกสายเลือดระหว่าง “วัยรุ่น” กับ “วัยทอง”

โดยทั่วไปแล้ว ผู้หญิงมักมีแนวโน้มขาดธาตุเหล็กได้ตลอดชีวิต

โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายเจริญเติบโตและต้องการธาตุเหล็กในปริมาณมาก เพราะเป็นช่วงที่ส่วนสูงเพิ่มขึ้น กระดูกและกล้ามเนื้อจึงเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ทำให้ความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และในช่วงเวลาเดียวกันนั้น เด็กผู้หญิงก็เริ่มมีประจำเดือน จึงทำให้เสี่ยงขาดธาตุเหล็กมากกว่าเด็กผู้ชาย

วัยรุ่นเป็นช่วงที่อารมณ์แปรปรวนได้ง่าย หากร่างกายที่กำลังเจริญเติบโตในช่วงนี้ได้รับสารอาหาร รวมถึงธาตุเหล็กไม่เพียงพอ หรือความต้องการพลังงานไม่สมดุลกับที่ได้รับเข้าไป จนเกิดภาวะระดับน้ำตาลในเลือดผันผวน ก็อาจทำให้เกิดพฤติกรรมหรืออารมณ์ที่แปรปรวนได้บ่อยครั้ง

และเมื่อลูกเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น แม่ก็มักเข้าสู่ช่วงวัยทองหรือวัยหมดประจำเดือนพอดี วัยทองเป็นช่วงที่การหลั่งฮอร์โมนเพศหญิงไม่สมดุล จึงส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติแปรปรวนและเกิดอาการต่าง ๆ เช่น ร้อนหนาววาบหรือเวียนศีรษะ หากมีภาวะขาดธาตุเหล็กร่วมด้วย ความแปรปรวนของระบบประสาทอัตโนมัติจะยิ่งรุนแรงขึ้น อาการของวัยทองจึงยิ่งแย่ลงไปอีก

จับไม่ได้โกรธ แก่ออยู่ในโหมดขาดน้ำตาล

คนที่เป็นผู้ชายมักเล่ากันว่า ในช่วงวัยรุ่นเคยหงุดหงิดจนตอยผนังเป็นรู เรื่องนี้อาจกลายเป็นเรื่องซ้ำชั้นเมื่อมองย้อนกลับไป แต่ถ้าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างลูกสาวกับแม่อาจบานปลายรุนแรงเกินแก้ไข

เพราะเมื่อช่วงวัยรุ่นของลูกสาวซ้อนทับกับวัยทองของแม่ ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นจึงแทบจะเป็น “สงครามภาวะขาดธาตุเหล็กของทั้งสองฝ่าย” เลยทีเดียว การปะทะกันระหว่างวัยรุ่นกับวัยทองจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยธรรมชาติ

อย่างไรก็ตาม หากทั้งสองฝ่ายปรับอาหารเพื่อเติมธาตุเหล็กอย่างเหมาะสมและทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ บรรยาการภายในครอบครัวก็จะกลับมาสงบสุขอีกครั้ง

โดยเฉพาะหากพ่อแม่ได้รับการรักษาภาวะขาดธาตุเหล็กตั้งแต่นั้น ๆ ความวิตกกังวลที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมจู้จี้จุกจิกกับลูกเกินกว่าเหตุก็จะลดลงอย่างมาก ทำให้ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีแนวโน้มจะสงบสุขขึ้น

ผู้หญิงในช่วงก่อนมีประจำเดือนอาจมีอาการต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ตัวบวม หงุดหงิดง่าย หรืออารมณ์ไม่มั่นคง อันเนื่องมาจากความไม่สมดุลของฮอร์โมน ซึ่งทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติแปรปรวน ภาวะนี้เรียกว่า PMS (กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน) ซึ่งอาการเหล่านี้จะยิ่งรุนแรงขึ้นหากขาดธาตุเหล็กและมีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำร่วมด้วย

ในทางกลับกัน หากได้รับธาตุเหล็กเพียงพอและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างเหมาะสม เราก็จะบรรเทาอาการเหล่านี้ได้ เนื่องจากระบบประสาทอัตโนมัติแปรปรวนน้อยลง

หากจะให้ฉันเรียงลำดับความสำคัญละก็ ขอแนะนำให้
รักษาภาวะขาดธาตุเหล็กก่อน แล้วค่อยปรับระดับน้ำตาลในเลือด
ให้สมดุลนะคะ

เมื่อนักกีฬาอาชีพฟอร์มตก

แม้ภาวะขาดธาตุเหล็กจะพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย แต่ผู้ชายบางคนก็ขาดธาตุเหล็กเนื่องจากพฤติกรรมการกินและสภาพแวดล้อม

เช่น คนที่กินข้าวกล้องจากร้านสะดวกซื้อหรืออาหารจานด่วนเป็นหลัก หรือคนที่มีพฤติกรรมเลือกกินมาก ๆ มักเสี่ยงจะเกิดภาวะขาดธาตุเหล็กได้ง่าย

จากประสบการณ์ในการให้คำแนะนำด้านโภชนาการแก่ทีมนักกีฬาอาชีพ ฉันสังเกตว่า “นักกีฬาที่บาดเจ็บบ่อย ๆ” มักมีธาตุเหล็กสะสม (เซรั่มเฟอร์ริติน) ต่ำอย่างมาก

เดิมทีการออกกำลังกายที่ทำให้เหงื่อออกมากก็ทำให้เกิดการขาดธาตุเหล็กได้ง่ายอยู่แล้ว เพราะเมื่อมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ร่างกายก็ยิ่งต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นด้วย ทว่ากระทั่งนักโภชนาการก็ยังพบว่าการจัดอาหารให้เพียงพอกับปริมาณที่ร่างกายใช้ไปนั้นเป็นเรื่องที่ยากและท้าทายทีเดียว

นอกจากนี้ เ็นยี่ดข้อและกระดูกจำเป็นต้องมีคอลลาเจน ดังที่กล่าวไปข้างต้นว่าเอนไซม์ที่ใช้ในการสร้างคอลลาเจนต้องอาศัยธาตุเหล็ก หากธาตุเหล็กไม่เพียงพอ คอลลาเจนย่อมอ่อนแอลงจนเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่เอ็นหรือกระดูก ดังนั้นการเสริมธาตุเหล็กจึงช่วยป้องกันการบาดเจ็บได้อีกทาง

อย่างไรก็ตาม จากการสัมภาษณ์พบว่า แม้จะเป็นนักกีฬา อาชีพก็ยังไม่ค่อยใส่ใจเรื่องอาหารเท่าที่ควร เช่น มื้อเช้ากินเพียงโปรตีน หรือบางครั้งก็กินแค่สลัดจากร้านสะดวกซื้อกับข้าวปั้นเท่านั้น

ด้วยเหตุนี้จึงทำให้มีพลังงานไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายเป็นเวลานาน และยังพบว่าพวกเขาก็มีค่าระดับไตรกลีเซอไรด์ต่ำ ซึ่งบ่งชี้ว่าระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานอย่างหนัก

ถ้าแม้แต่มีอาชีพที่ต้องใช้ร่างกายเป็นต้นทุนยังมองข้ามเรื่องนี้ คนทำงานทั่วไปจำนวนไม่น้อยก็น่าจะใช้ชีวิตโดยไม่ตระหนักถึงภาวะโภชนาการของตนเองเช่นกัน

วิธีสังเกตว่ากำลังขาดธาตุเหล็ก อยู่หรือเปล่า

เมื่ออ่านมาถึงตรงนี้ก็คงมีหลายคนสงสัยว่า “ฉันมีอาการเข้าข่ายว่า จะขาดธาตุเหล็กหรือเปล่านะ” หรือ “คนในครอบครัวของฉันอาจจะขาด ธาตุเหล็กเหมือนกันก็ได้ เป็นห่วงจัง”

คุณประเมินได้คร่าว ๆ จากการตรวจสุขภาพค่ะ โดยดูจากค่า เฮโมโกลบิน

หากในช่องเฮโมโกลบินมีเครื่องหมาย L (หรือ Low) ควรไป ปรีกษาแพทย์โดยเร็ว แม้เฮโมโกลบินจะต่ำ แต่หลายคนมักปล่อยไว้ เพราะไม่มีอาการชัดเจนหรือยังไม่เกิดปัญหารุนแรงในทันที ทั้งที่คุณ กำลังขาดธาตุเหล็กอยู่

ลักษณะเด่นที่สุดของภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก มักค่อย ๆ เป็นไปโดยที่ “แทบไม่มีอาการให้รู้ตัว” แม้ระดับเฮโมโกลบิน จะลดลงเหลือเพียง 1 ใน 5 ของค่าปกติ บางคนก็อาจรู้สึกเพียงหายใจ หอบเล็กน้อยหรือเหนื่อยง่ายกว่าปกติเล็กน้อยเท่านั้น

นอกจากนี้ ต่อให้ในผลตรวจสุขภาพไม่ได้ระบุตัว L แต่หาก มีอาการผิดปกติบางอย่างที่น่ากังวล หรือค่าเฮโมโกลบินอยู่ในช่วงล่าง ของค่ามาตรฐานก็ต้องระวังไว้เช่นกัน เพราะถึงแม้จะยังไม่ถึงขั้น โลหิตจาง แต่อาจเป็น “ภาวะโลหิตจางแฝง” หรือเริ่มขาดธาตุเหล็ก ไปแล้วก็เป็นได้

ในความเป็นจริง แม้ค่าเฮโมโกลบินจะอยู่ในเกณฑ์ปกติ ก็มีคนจำนวนไม่น้อยที่มีธาตุเหล็กสะสมในเลือดต่ำจนน่าตกใจ ดังนั้นเพียงดูผลตรวจสุขภาพอย่างเดียวอาจไม่พอ และก่อนจะตัดสินใจเสริมธาตุเหล็กด้วยตนเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนนะค่ะ

เพราะเบื้องหลังของภาวะขาดธาตุเหล็กอาจมีโรคอื่นที่คาดไม่ถึง ซ่อนอยู่ก็เป็นได้

เกร็ดน่ารู้

วิธีเสริมวิตามินดีที่เราทำได้กันบ่อยๆ

นอกจากธาตุเหล็กแล้ว ยังมีสารอาหารอื่นๆ อีกที่เรามักจะขาดกันอยู่บ่อยๆ นั่นคือ วิตามินดี

นี่ไม่ใช่ปัญหาที่มีเฉพาะในคนญี่ปุ่นเท่านั้น แต่เป็นปัญหาสุขภาพที่ถูกจับตามองในระดับโลก คาดการณ์กันว่า ในโลกของเรามีคนที่ขาดธาตุเหล็กและได้รับวิตามินดีไม่เพียงพอประมาณหนึ่งพันล้านคนเลยทีเดียว

จากการสำรวจของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยชิคาโกแห่งโตเกียว พบว่า 98% ของชาวญี่ปุ่นขาดวิตามินดี ในรายงานถึงขนาดกล่าวไว้ว่าคนญี่ปุ่นแทบทุกคนขาดวิตามินดี หรือแม้แต่ในข้อมูลเกี่ยวกับนักกีฬาที่กล่าวถึงเมื่อครู่ ก็พบว่านักกีฬาเกือบทั้งหมดล้วนขาดวิตามินดีเช่นกัน ผลลัพธ์นี้ชี้ให้เห็นว่า แม้แต่คนที่ออกกำลังกายกลางแจ้งก็มีภาวะนี้

วิตามินดีมีความเกี่ยวข้องกับการทำงานของยีน จึงส่งผลต่อร่างกายหลายอย่าง เช่น ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง ทำให้กระดูกแข็งแรง ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ทั้งยังป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและภาวะหลอดเลือดแดงแข็งและตีบ

วิตามินดีจะสร้างขึ้นในร่างกายได้ก็ต่อเมื่อเรารับแสงแดดอย่างเพียงพอ แต่คนในยุคปัจจุบันต่างทำงานในร่มกันมากขึ้นจึงทำให้เวลาที่จะได้รับแสงแดดน้อยลง อีกทั้งคนส่วนใหญ่ยังไม่ชอบแดดเลยทั้งทางร่มและทาครีมกันแดด ด้วยเหตุนี้เองจึงยิ่งทำให้ขาดวิตามินดี

แต่ถ้าต้องตากแดดจนกว่าร่างกายจะสร้างวิตามินดีได้เพียงพอ
ละก็ อาจเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งผิวหนังที่เกิดจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตแทน
ก็เป็นได้

ฉันขอแนะนำให้ทุกคนเลือกกินอาหารที่อุดมวิตามินดีอยู่เสมอ
ซึ่งพบมากในเห็ด ตับปลามังกัฟิช ปลาชีราสุตากแห้ง และปลาอิวาชิ
ตากแห้ง

ทว่าวิตามินดีในเห็ดจะถูกสร้างขึ้นก็ต่อเมื่อได้รับรังสีอัลตรา-
ไวโอเล็ตเท่านั้น แต่เห็ดหอมแห้งส่วนใหญ่ถูกทำให้แห้งด้วยเครื่องอบ
เพราะฉะนั้นก่อนนำไปประกอบอาหาร ควรนำไปตากแดดสักหน่อย

นอกจากนี้ การกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก็ช่วยได้เช่นกัน
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีวิตามินดีราคายังไม่ค่อยสูงและหาซื้อได้
ไม่ยาก แต่หากกินเป็นเวลานานติดต่อกันหรือกินเป็นจำนวนมาก
ควรหมั่นตรวจสอบความเข้มข้นของวิตามินดีในเลือดอยู่เสมอด้วย
นะคะ

สรุปตอนที่ 2

- คนจำนวนมากบริโภคกาแฟอื่นเพื่อปลุกร่างกายที่เหนื่อยล้าให้ลุกขึ้นมาทำงานได้
- คนส่วนใหญ่ที่เลิกเสพติดกาแฟได้ สภาพร่างกายจะกลับมาฟื้นตัวอย่างเห็นได้ชัด
- หากขาดธาตุเหล็ก ร่างกายจะสร้างพลังงานไม่ได้ ส่งผลให้เหนื่อยง่าย และรู้สึกวิตกกังวล
- หากเลิกกินของหวานไม่ได้ นั่นอาจเป็นสัญญาณเตือนของการขาดธาตุเหล็ก