

ประโยชน์ของแสงแดด...มีมากกว่าที่คิด (2)



ด้วยเหตุนี้คนเราจึงควรรับวิตามินดีจากแดดอย่างเหมาะสม และสม่ำเสมอ เพราะเป็นแหล่งวิตามินดีที่หาง่าย และช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกด้วยการดูดซึมสารจากอาหารต่าง ๆ ไปใช้ประโยชน์แก่ร่างกาย เช่น แคลเซียม และฟอสเฟต นอกจากนี้ยังช่วยปรับสภาวะอารมณ์ให้ดีอยู่เสมอ วิตามินดีช่วยให้ร่างกายสดชื่น เนื่องจากจะไปช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมนเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาท ช่วยในการลดระดับความตึงเครียดในร่างกายลงได้ ทำให้ผู้ที่ได้รับแสงแดดในปริมาณที่เหมาะสม จะมีอารมณ์แจ่มใส ร่าเริง

3.เป็นยาป้องกันและรักษาโรค เช่น ช่วยฆ่าเชื้อโรค และเชื้อแบคทีเรียต่างๆ ได้มากถึง 42 ชนิด รวมถึงเชื้อไวรัส เชื้อรา และพยาธิ รวมถึงกำจัดเชื้อร้ายที่สิ่งอื่นไม่สามารถกำจัดได้ คือ เชื้อวัณโรคทุกชนิด ช่วยลดอาการและบรรเทาโรคได้หลายชนิด เช่น โรคเกาต์ โรคไขข้ออักเสบ โรครูมาตอยด์ ลำไส้อักเสบ ภาวะเส้นเลือดแดงตีบตัน เนื่องจากวิตามินดีที่เกิดจากแสงแดดช่วยลดการอักเสบในเลือดและอวัยวะต่างๆ



ได้เป็นอย่างดี หรือแม้แต่โรคหัวใจ เนื่องจากแสงแดดสามารถช่วยลดระดับค่าของ C-Reactive Protein (CRP) ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่ร่างกายสร้างขึ้นมาเพื่อตอบสนองต่อการอักเสบ โดยผู้ป่วยที่มีอาการของโรคเรื้อรังมักเกิดจากการขาดวิตามินดีนั่นเอง อีกทั้งยังช่วยป้องกันโรคกระดูกอ่อนในเด็ก เนื่องจากวิตามินดีจากแสงแดด เป็นสารตั้งต้นในการสร้างฮอร์โมนประเภทสเตียรอยด์ที่สำคัญสำหรับการพัฒนาของทารก ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคกระดูกอ่อนในเด็กได้ โดยปกติแล้วทารกควรได้รับแสงแดดในตอนเช้าประมาณวันละ 5-15 นาที ตั้งแต่แรกเกิดหรืออย่างช้าที่สุดคืออายุ 2 เดือน

นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันโรคเมอเร็งต่อมลูกหมากในผู้ชาย และมะเร็งเต้านมในผู้หญิง การได้รับแสงแดดในปริมาณที่เหมาะสมเพียงพอช่วยให้สามารถป้องกันโรคเมอเร็งที่พบได้บ่อยๆ ในเพศชายอย่างเมอเร็งต่อมลูกหมาก หรือเพศหญิงอย่างเมอเร็งเต้านม แม้แต่โรคสะเก็ดเงิน ซึ่งโรคนี้ยังไม่มียาเคมีชนิดใดที่รักษาให้หายขาดได้ เป็นโรคชนิดเรื้อรัง แพทย์มักจะให้ยาเพื่อบรรเทาอาการเท่านั้น แต่แสงแดดสามารถรักษาโรคนี้ให้หายขาดได้ รวมทั้งช่วยสมานแผล รักษาแผลที่เกิดขึ้นได้ เนื่องจากแสงแดดจะไปช่วยทำให้ฮีโมโกลบินมีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถนำเอาออกซิเจนส่งไปให้เซลล์บาดแผลเพื่อใช้ในการซ่อมแซมเซลล์ที่ชำรุด จึงช่วยสมานแผล รอยดลอก บรรเทาอาการผื่นคันได้อย่างรวดเร็ว

แสงแดดยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีขึ้นในผู้ป่วยโรคเบาหวาน เนื่องจากวิตามินดีที่ได้รับจากแสงแดดช่วยให้ตับอ่อนสามารถผลิตอินซูลินได้ดียิ่งขึ้น ช่วยบำรุงและปกป้องสุขภาพดวงตาให้แข็งแรง เพราะภายในลูกตามีคอเลสเตอรอลที่ช่วยสร้างคอลลาเจน ซึ่งจะต้องอาศัยวิตามินดีได้จากแสงแดดเพื่อช่วยให้ภูมิคุ้มกันในดวงตาส่งเพิ่มขึ้น

ช่วยเพิ่มการผลิตฮอร์โมนเพศ แสงแดดช่วยส่งเสริมการผลิตฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนในเพศชายและฮอร์โมนเอสโตรเจนให้กับเพศหญิง ช่วยทำให้ผู้ชายมีสมรรถภาพทางเพศที่แข็งแรง และช่วยให้ผู้หญิงมีรอบเดือนที่ปกติ ช่วยในเรื่องของการลดน้ำหนักในคนเป็นโรคอ้วน เพราะรังสีอัลตราไวโอเลตกระตุ้นต่อมไทรอยด์ให้สร้างฮอร์โมนไทรอยด์เพิ่มขึ้น โดยจะช่วยให้กระบวนการเผาผลาญไขมันให้มากขึ้น แสงแดดจึงช่วยลดน้ำหนักได้ และเพิ่มกล้ามเนื้อไปในตัวด้วย

จะเห็นว่าแสงแดดมีประโยชน์มากมายกว่าที่เราคิด

แนวน้ำ

Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 900

Section: First Section/-

วันที่: อาทิตย์ 9 มกราคม 2565

ปีที่: 42

ฉบับที่: 14864

หน้า: 7(ล่าง)

Col.Inch: 57.80

Ad Value: 52,020

PRValue (x3): 156,060

คลิป: ขาว-ดำ

คอลัมน์: วิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน: ประโยชน์ของแสงแดด...มีมากกว่าที่คิด (2)

หากรู้จักวิธีการได้รับแสงแดดในปริมาณที่ดีและเหมาะสม นอกจากนั้นควรปฏิบัติตัวเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากการสัมผัสแสงแดดยามเช้า เช่น การสวมใส่เสื้อผ้า พยายามเลือกสีของเสื้อผ้าเป็นสีอ่อน ๆ โดยเฉพาะสีขาว เพราะแสงแดดสามารถผ่านทะลุเข้าถึงเนื้อได้มากกว่าสวมเสื้อผ้าสีอื่น ๆ พยายามนั่งให้ใกล้หน้าต่าง เปิดหน้าต่างให้แสงทะลุเข้ามา เพื่อให้ร่างกายได้รับแสงแดดอย่างเต็มที่ เพราะแสงแดดชนิดแสงยูวี ไม่สามารถส่องผ่านทะลุกระจกได้ หรือนั่งบริเวณกลางแจ้งบ่อยๆ เช่น นอกชานคาเฟ่ ตามใต้ต้นไม้หรือในสนามหญ้าเพื่อให้ร่างกายได้รับแสงแดดอย่างเต็มที่

เรียบเรียงข้อมูลจาก

<https://www.trueplookpanya.com>

<https://www.bth.co.th/th/news-health-th>

<https://socialmarketing.thaihealth.or.th>

<https://www.pobpad.com>

<https://amprohealth.com/magazine/sunlight-benefit/>

กองประชาสัมพันธ์

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)