

Newspaper : Naew Na	Date: 12 August 2018
'HEADLINE' : วิตามินดี (Vitamin D) ช่วยลดความเสี่ยงในการเสียชีวิต ของผู้ที่เป็นโรคหัวใจ	Page: 7
Section : กีฬา	Column Inch : 45
Circulation : 900,000	PR Value : 121,500



วิตามินดี (Vitamin D) ช่วยลดความเสี่ยงในการเสียชีวิต ของผู้ที่เป็นโรคหัวใจ

จากการศึกษานำโดยศาสตราจารย์ ดร.Jutta Dierkes ภาควิชาเวชศาสตร์คลินิก มหาวิทยาลัย Bergen ตีพิมพ์ใน *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Volume 103, Issue 3, 1 มีนาคม 2561 ประเทศนอร์เวย์ ซึ่งศึกษาและติดตามผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคหัวใจ เป็นเวลา 12 ปี มากกว่าสี่พันคน โดยวัดระดับของวิตามินดีในเลือด พบว่า ผู้ที่มีสุขภาพปกติหรือผู้ที่รับประทานวิตามินดีในปริมาณปกติจะลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคหัวใจได้มากกว่าผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ถึงร้อยละ 30 อย่างไรก็ตาม รับประทานวิตามินดีมากหรือน้อยไปก็มีความเสี่ยงมากขึ้น และเป็นการยากที่จะให้คำแนะนำทั่วไปว่าควรเสริมวิตามินดีจำนวนที่เหมาะสมที่สุดเท่าใด เนื่องจากมีค่าแปรเปลี่ยนไปแต่ละคน ขึ้นกับถิ่นที่อยู่อาศัย การใช้ชีวิต และประเภทอาหารที่รับประทาน เช่น ประเทศในแถบอาร์กติกแนะนำให้รับประทานวิตามินดี 10 ไมโครกรัมต่อวัน จากแหล่งวิตามินดีทั้งหมด ในขณะที่สหรัฐอเมริกาแนะนำให้ใช้ 15 ไมโครกรัมต่อวัน และประเทศเยอรมนีแนะนำ 20 ไมโครกรัมต่อวัน แม้ว่าชาวนอร์เวย์ได้รับแสงแดดน้อยกว่าชาวเยอรมนี แต่ชาวนอร์เวย์รับประทานอาหารที่มีเนื้อปลามากกว่า ปลาและน้ำมันตับปลาเป็นแหล่งสำคัญที่ให้วิตามินดีในช่วงฤดูหนาว นอกเหนือจากการออกกำลังกายกลางแจ้งในช่วงฤดูร้อน

ข้อมูลเพิ่มเติม วิตามินดีค้นพบขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ.1922 โดย Dr.Elmer McCollum ชาวอเมริกัน วิตามินดีหมายถึง เซกโคสเตอรอยด์ (secosteroids) ที่ละลายในไขมันกลุ่มหนึ่งซึ่งทำหน้าที่เสริมการดูดซึมแคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม ฟอสเฟตและสังกะสี ในมนุษย์ สารประกอบที่สำคัญที่สุดในกลุ่มนี้คือ วิตามินดี 3 (หรือ คอเลแคลซิเฟอรอล [cholecalciferol]) และวิตามินดี 2 (เออร์โกแคลซิเฟอรอล [ergocalciferol]) คอเลแคลซิเฟอรอลและเออร์โกแคลซิเฟอรอลสามารถดูดซึมจากอาหารและอาหารเสริมได้ อาหารที่มีวิตามินดี ได้แก่ ตับ ไข่แดง เนย นม ปลาที่มีไขมันสูง เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาดีน และน้ำมันตับปลา เป็นต้น การสังเคราะห์วิตามินดี (โดยเฉพาะคอเลแคลซิเฟอรอล) ในผิวหนังเป็นแหล่งของวิตามินดังกล่าวตามธรรมชาติที่สำคัญเพียงแหล่งเดียว โดยการรับแสง UV ยามเช้าที่จะเป็นตัวไปกระตุ้น และทำปฏิกิริยากับน้ำมันที่ผิวหนังให้เปลี่ยนมาเป็นวิตามินดีซึ่งจะถูกดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกายต่อไป และจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีจำหน่ายทั่วไป

ปริมาณวิตามินดีที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวันจาก U.S. National Library of Medicine

- อายุต่ำกว่า 12 เดือน ควรได้รับวิตามินดีวันละ 400 IU (10 ไมโครกรัม)
- อายุไม่เกิน 70 ปี ควรได้รับวิตามินดีวันละ 600 IU (15 ไมโครกรัม)
- อายุมากกว่า 70 ปี ควรได้รับวิตามินดีวันละ 800 IU (20 ไมโครกรัม)
- สตรีตั้งครรภ์ ควรได้รับวิตามินดีวันละ 600 IU (15 ไมโครกรัม)
- ทารก ควรได้รับวิตามินดีวันละ 600 IU (15 ไมโครกรัม)

สำหรับประเทศไทยตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541 ปริมาณสารอาหารวิตามินดีที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปคือ 5 ไมโครกรัม

วิลาวัลย์ พงษ์พิทักษ์

ศูนย์ทดสอบและมาตรวิทยา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย